

53.54

139

KP III 1399035



*Недечинск*







## Дорогие друзья!

*В наш стремительный век перемен, частых стрессов, ухудшающейся экологической обстановки, неправильного образа жизни организм человека подвергается постоянным перегрузкам. Современная медицина достигла высокого уровня. Возможности хирургии и фармации огромны. В связи с этим мы иногда сталкиваемся с мнением, что санаторно-курортное лечение безнадежно устарело, стало лишним.*

*Естественно, при лечении острых заболеваний медикаментозное лечение незаменимо. Однако курортное лечение играет важную роль в лечении хронических заболеваний. Важна профилактическая роль санатория, когда восстановительное лечение может успешно воспрепятствовать возникновению болезней. Не последнее место в жизни человека занимает отдых и очищение организма, придающие ему новые силы.*

*Сегодня большинство из нас понимают, насколько велика ответственность каждого человека за свое здоровье. Это осознание ответственности предполагает, в частности, свободное решение о том, истратить ли определенную часть доходов на развлечения или на улучшение здоровья, чтобы наш организм не старел раньше времени.*

*Бабушкинский санаторий «Леденгск» рад принять всех желающих поправить свое здоровье, восстановить телесные и душевные силы. Один из первых в России, он был основан в 1841 году. Исцеляющая сила знаменитой леденгской минеральной воды и лечебных грязей является источником здоровья, энергии и бодрости для многих тысяч людей. Главным и основным лечебным фактором «Леденгска» были и есть его сотрудники, их добрые сердца и умелые руки. Пациенты всегда с благодарностью вспоминают персонал санатория за радушие, профессионализм, заботу, желание помочь. Здесь Вы можете получить лечение, созданное самой природой, насладиться чистым воздухом и северными пейзажами, почувствовать уют, гостеприимство и самобытность русской глубинки.*

Шамурин Н.В.,  
главный врач санатория «Леденгск»  
с 1989 по 2001 год.

КР 1399035

Вологодская областная  
универсальная  
научная библиотека  
им. И.В. Бабушкина

# Нашего истории



Использование минеральных источников «Леденгска» в лечебных целях началось в XIX веке, когда стало съезжаться большое количество больных из самых отдаленных районов Севера и без всяких правил устраивать себе ванны. Это обстоятельство обратило на себя внимание Министерства финансов, в ведении которого в то время находился Леденгский солеваренный завод. В 1841 году на заводе были установлены две ванны и утверждена должность врача. По некоторым данным можно заключить, что эти ванны не имели своей целью обслуживать нужды населения, а предназначались только для персонала завода.

Публичное использование ваннами началось с 1895 года, когда Министерством земледелия и государственных имуществ было оборудовано отдельное здание на 6 кабин, установлен специальный кипятильник для рассола и выработаны временные правила для пользования казенными соляными ваннами. Тогда же был установлен лечебный сезон с 15 мая по 15 сентября, с оплатой за каждую ванну 15 копеек.

В 1911 году оборудовано и пущено в эксплуатацию новое ванное здание на 18 отдельных кабин с деревянными ваннами, гостиница для приезжих больных. Посещаемость курорта растет быстро и достигает в 1914 году 1000 человек за летний сезон. Для северного курорта, заброшенного далеко от удобных путей сообщения, лишенного самых примитивных культурных развлечений, эта цифра является прямым доказательством целебных свойств леденгских минеральных источников.

Во время Первой мировой войны Леденгский курорт в довольно широких размерах был использован для лечения раненых на войне и получал значительную поддержку со стороны Красного Креста, Союза земств и городов. К этому времени курорт имел уже довольно благоустроенный вид. Дорогу привели в порядок. Курорт в своем распоряжении имел автомобиль для перевозки боль-

ных из Тотьмы в Леденгск и обратно (этот путь автомобиль проходил за 1 час 20 минут).

Годы революции и Гражданской войны сказались на деятельности курорта – посещаемость упала.

Она начинает увеличиваться только с 1923 года и к 1932 году достигает 761 человека. К этому времени Леденгский курорт представлял довольно благоустроенное лечебное заведение санаторного типа.

Курорт располагался в небольшом парке с березовыми аллеями на берегу пруда. Общежитие на 60 человек – двухэтажное светлое здание с большой стеклянной верандой и балконом, с центральным отоплением и водопроводом. Имелся ряд хозяйственных построек, где были расположены контора, ферма, гараж. Около рассолоподъемной трубы находилась бальнеолечебница в виде благоустроенного павильона с 18 отдельными кабинками. В каждой кабинке имелась деревянная ванна, окрашенная масляной краской, вместимостью 50 ведер, при ней – 2 медных крана с горячим и холодным рассолом. Рассол нагревался в четырехгранном мелком баке из котельного железа, вложенного в печь, емкостью 500 ведер. К ваннам рассол подавался по деревянным трубам.

Лечение минеральными водами в селе имени Бабушкина проводилось до 1959 года, а затем, по причине ветхости бальнеоотделения, прекратилось. До 1977 года в зданиях курорта находился детский противотуберкулезный санаторий.

13 июля 1989 года на базе автотранспортного предприятия открыт профилакторий амбулаторного типа на 25 мест для лечения работников агропро-

мышленного объединения Бабушкинского района.

25 февраля 1991 года был организован санаторий-профилакторий «Леденгск» стационарного типа на 40 мест. Лечение леденгской минеральной водой быстро дало свои результаты, и уже в 1993 году в санатории было пролечено около 1,5 тысяч человек, и в дальнейшем количество пролечиваемых неуклонно увеличивается.

В 1995 году открыто месторождение торфа «Зелениковское», лечебными глинами которого успешно стали лечить заболевания опорно-двигательного аппарата.

В 2004 году пробурена скважина, из которой получена лечебно-столовая минеральная вода для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта, болезней печени, ожирения, мочевыводящих путей и ряда других. Таким образом, санаторий «Леденгск» стал единственным заведением восстановительной медицины в Вологодской области, имеющим собственную полную лечебную базу: минеральную воду для ванн, лечебные глины и минеральную питьевую воду.

В 2005 году по инициативе и под личным контролем губернатора Вологодской области В.Е. Позгалева было начато и в 2008 году успешно закончено строительство нового современного здания санатория «Леденгск», что, несомненно, послужило мощным импульсом к развитию бабушкинского курорта.

Санаторий «Леденгск» хорошо знают жители Вологодской области.

В Бабушкино едут больные с заболеваниями позвоночника и суставов, нервной системы и другими расстройствами здоровья.



# Бальнеолечение

Министерство здравоохранения Российской Федерации  
Государственное федеральное учреждение науки Российский научный центр восстановительной  
медицины и курортологии

## **Бальнеологическое заключение на минеральную воду источника №1 в селе Бабушкино Вологодской области**

В с. им. Бабушкина имеется скважина, работающая в режиме самоизлива, предположительная глубина порядка 211,2 метра. Каптирует в интервале глубин 118,0–180,0 метров, с суточным дебитом около 125 кубических метров.

По данным химико-аналитического исследования, выведенные воды по уровню общей минерализации  $M=45-55$  г/л относятся к рассолам хлоридного натриевого состава со слабощелочной реакцией среды pH 7,6-7,8.

В соответствии с Классификацией лечебных минеральных вод, исследуемая вода относится к бромным хлоридным натриевым рассолам, которые используются для отпуска наружных бальнеопроцедур в виде ванн, душей, лечебных бассейнов.

Оптимальный интервал общей минерализации для лечебных процедур от 20 до 40 граммов на литр, при температуре 35-37 градусов.

### **Медицинские показания для наружного применения минеральной воды:**

1. Болезни системы кровообращения: ревматические пороки сердца, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, эссенциальная гипотония, кардиомиопатии, болезни периферических артерий и вен.

2. Болезни нервной системы:

- воспалительные болезни центральной нервной системы,
- цереброваскулярные болезни,
- функциональные болезни нервной системы,
- поражение отдельных нервов, нервных корешков и сплетений, полиневропатии, болезни нервно-мышечного синапса и мышц, последствия травм корешков, сплетений, нервных стволов, спинного и головного мозга, расстройства вегетативной нервной системы.

3. Болезни костно-мышечной системы: артропатии (инфекционные, воспалительные, остеоартрозы), системные поражения соединительной ткани, дорсопатии и спондилопатии, болезни мягких тканей, остеопатии и хондропатии.

4. Болезни органов дыхания: хронический обструктивный и необструктивный бронхит.

5. Болезни органов пищеварения: болезни пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки (рефлюкс-эзофагит, хронический гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки), болезни кишечника, болезни печени, болезни желчного пузыря, желчевыводящих путей и поджелудочной железы, нарушения после оперативных вмешательств.

6. Болезни эндокринной системы, расстройства питания и нарушения обмена веществ: болезни щитовидной железы, сахарный диабет, ожирение (алиментарное).

7. Болезни мочеполовой системы.

Руководитель отдела курортных ресурсов  
Доктор геолого-минерал. наук

В.Б. Адилов

*«Нет ни одного лечебного средства, кроме минеральных ванн, которое влияло бы одновременно на все органы человеческого тела»*

*Диль*



Бальнеолечение (минеральные ванны) оказывает воздействие на организм человека через кожу.

Кожа взрослого человека имеет площадь более 2 кв. метров и толщину свыше 4 мм. Она является одним из важнейших органов чувств. Вес кожи человека в среднем составляет 4 кг. На коже расположено большое количество рецепторов, рефлексогенных зон и биологически активных точек. Благодаря этому каждый участок кожи имеет связь с центральной нервной системой и внутренними органами.

Действие хлоридно-натриевых, йодобромных вод связано, в первую очередь, с влиянием содержащихся в них ионов: натрия, йода и брома, в сочетании с механическим и температурным воздействием.

Положительно заряженные ионы натрия активно взаимодействуют с отрицательно заряженной поверхностью кожи, образуя так называемый «солевой плащ». Благодаря этому, действие минеральной воды продолжается после приема ванны, пока не будет смыт этот «плащ».

Минеральные ванны обладают более выраженным тепловым эффектом, чем пресная вода – эта разница составляет более 25%. В результате теплового эффекта расширяются сосуды кожи, увеличивается кожный кровоток, выделяются биологически активные вещества. Изменение ионного окружения приводит к снижению возбудимости, нормализации кожной чувствительности.

Десенсибилизирующее (противоаллергическое) действие ванн приводит к нормализации длительности иммунной системы.

Хлоридно-натриевые ванны стимулируют различные восстановительные процессы и ликвидируют воспаление.

Ионы брома и йода, содержащиеся в минеральной воде, имеют отрицательный заряд и не взаи-

модействуют с кожей, а проникают непосредственно в кровь через мембраны клеток кожи.

Основными эффектами брома являются:

- укрепление тормозных процессов,
- нормализация деятельности центральной нервной системы. Органом-мишенью для ионов йода является щитовидная железа, где он принимает участие в формировании тиреоидных гормонов и таким образом нормализует деятельность щитовидной железы.

Йод обладает антисклеротическим действием, снижает уровень холестерина.

Таким образом, хлоридно-натриевые, йодобромные ванны обладают:

- обезболивающим действием,
- нормализуют мышечный тонус,
- регулируют функцию желез внутренней секреции,
- способствуют нормализации обменных процессов,
- восстанавливают деятельность центральной нервной системы.



# Питьевая минеральная вода

## **Бальнеологическое заключение на минеральную воду из скважины № 9-м, в с. им. Бабушкина Бабушкинского района Вологодской области**

Скважина № 9-м, глубиной 80,0 м, пробурена в 2004 г. Вологодской геологосъемочной партией на южной окраине с. им. Бабушкина Бабушкинского района Вологодской области, на территории ГП Вологодской области «Санаторий «Леденгск». Из интервала 71,0-78,0 м фильтровой колонны ствола скважины, вскрывающей трещиноватые алевролиты, мергели и доломиты верхнепермских отложений, в результате откачки получен водоприток с дебитом 2,2 м<sup>3</sup>/час; статистический уровень воды – 10,0 м, понижение уровня – 42,0 м.

По химическому составу исследуемая вода относится к маломинерализированной (М 5,5-6,5 г/дм<sup>3</sup>) хлоридно-сульфатной магниево-кальциево-натриевой и имеет нейтральную слабощелочную реакцию среды (рН 6.7-7.7).

В соответствии с Классификацией минеральных вод Минздрав России, ГОСТ 13-88 «Воды минеральные питьевые лечебные и лечебно-столовые», вода из скважины № 9-м является минеральной питьевой лечебно-столовой, относится к XVI группе (по ГОСТ 13273–XVII группа), Ижевскому-1 типу.

### **Медицинские показания:**

- хронические гастриты,
- язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки,
- хронические заболевания печени и желчного пузыря,
- хронические гепатиты,
- болезни обмена веществ: сахарный диабет, подагра, ожирение,
- хронические заболевания мочевыводящих путей.

Руководитель отдела курортных ресурсов,  
Доктор геолого-минерал. наук

В.Б. Адилов



*«Жизнь – это одушевленная вода»*

*Леонардо да Винчи*

Минеральная вода при внутреннем употреблении оказывает выраженное местное и общее действие.

При приеме внутрь минеральная вода раздражает рецепторы слизистой оболочки ротовой полости, что приводит к увеличению количества слюны и рефлекторному изменению функции желудочно-кишечного тракта. При воздействии воды на слизистую переднего отдела ротовой полости оказывается рефлекторное влияние на желудок, а на слизистую заднего отдела рта и корень языка – на кишечник. При задержке минеральной воды в полости рта ее рефлекторное действие более выражено. Поэтому для усиления влияния на секреторную и моторную функции желудка минеральную воду следует пить медленно, маленькими глотками, а для угнетения – быстро, большими.

Прохладная вода (15-20 градусов) усиливает секреторную и моторную функции желудка и кишечника. Теплая вода (30-40 градусов) уменьшает секреторную и моторную активность, расслабляет мускулатуру кишечника.

Установлено, что минеральная вода способствует улучшению функции гепатоцитов и нормализации основных функций печени, улучшает углеводный обмен, стимулирует выработку желчи с улучшением ее свойств. Под влиянием минеральной воды улучшается секреция инсулина, повышается его активность.

Питьевая минеральная вода вызывает адаптивные реакции в организме, нормализует состав крови, функцию иммунной системы. Вода данного типа способствует улучшению функции почек, удалению слизи из мочевых путей, оказывает противовоспалительный эффект.



Продолжительность курса: от 2 недель до 1 месяца, 1-1,5 литра ежедневно.

Компоненты минеральной воды раздражают рецепторы кровеносных сосудов, влияют на передачу нервных импульсов, включаются в состав биологически активных веществ – витаминов, ферментов, гормонов и таким образом влияют на активность обменных процессов в организме.



# Передние грязи

## **Бальнеологическое заключение на лечебные торфяные грязи месторождения «Зелениковское» Вологодской области**

Степень разложения торфа средняя, 45% и обеспечивает хорошие вязкопластичные свойства грязевой массе.

Теплоемкость торфа очень высокая и составляет 0,866 калорий, а при добавлении в торф воды, при подготовке его к процедурам, теплоемкость торфа еще более повысится, что обеспечит грязевым процедурам высокие тепловые свойства – аккумуляцию большого количества тепла при нагреве торфа и медленную теплоотдачу во время приема процедуры.

Торф характеризуется высоким содержанием органических веществ – 83,5% от сухого вещества торфа, что дает основание полагать наличие в торфе больших количеств таких важных с бальнеологической точки зрения компонентов как гуминовые кислоты, битумы, витамины, ферменты, гормоны.

Показатель pH близок к нейтральному.

Резюмируя анализ качества месторождения «Зелениковское», следует отметить: в естественном своем состоянии характеризуется как лечебный, средне-разложившийся, бессольфитный, пресноводный, среднесольный торф.

Аналогами данного торфа являются лечебные торфы месторождения «Юховское», используемые на курорте «Дорохово» в Московской области и месторождения «Тенже», используемые на курорте «Паланга» в Литве.

Торф может эффективно использоваться при лечении ряда заболеваний опорно-двигательного аппарата, последствий травм и операций, болезни нервной системы, органов пищеварения, мочеполовой системы и других.

Руководитель отдела курортных ресурсов  
Доктор геолого-минерал. наук

В.Б. Адилов



*«Земля, исцеляющая всякие раны»*

*Плиний Ст. (I век нашей эры)*

**Грязелечение** является одним из эффективных методов лечения и имеет многовековую историю.

**Грязи** – природные образования, возникающие под влиянием сложных геологических и биологических процессов. Они состоят из воды, минеральных, органических и биологически активных веществ.

Торфяные аппликации оказывают влияние теплом, механическим давлением и химико-биологической активностью грязи. Тепло как физический фактор издавна применялся в качестве противовоспалительного, антиспастического и обезболивающего средства.

Тепловые процедуры понижают возбудимость нервной системы, то есть действуют успокаивающе.

Аппликации торфяной грязи прогревают кожу и подлежащие ткани. Тепло вызывает расширение кровеносных и лимфатических сосудов и не только на месте приложения торфа, но и во всем организме. В коже образуются биологически активные вещества, которые поступают в ток крови и активизируют процессы самовыздоровления.

Сульфат железа и гуминовые кислоты обеспечивают увеличение кровотока в коже и мышцах. Повышенное количество серы благотворно влияет на состояние сальных желез, а высокая концентрация соединений кремния усиливает обмен веществ в коже.

Улучшение обмена веществ в коллагеновых волокнах и в основном веществе соединительной ткани увеличивает подвижность суставов, норма-



лизует тонус мышц и улучшает трофику кожи.

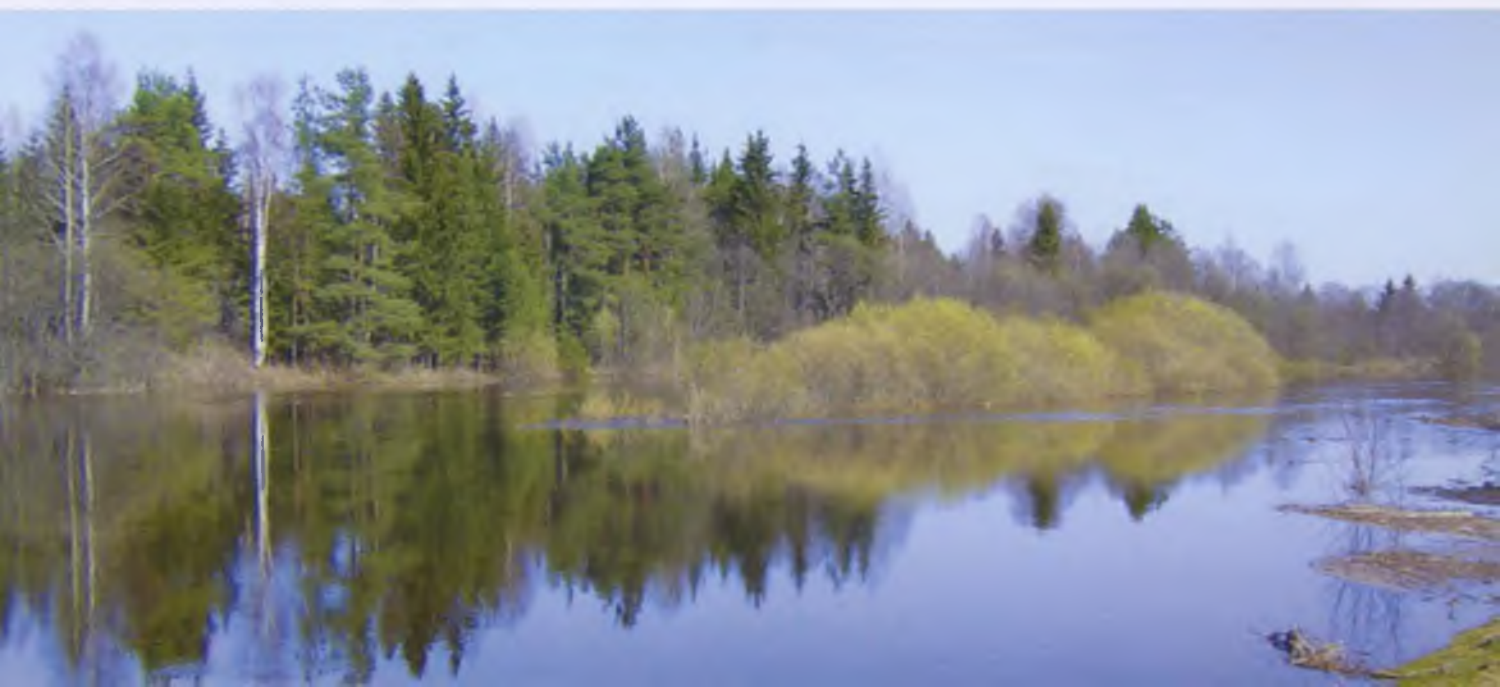
Эффект торфолечения во многом определяется соединениями фенола, гуминовыми кислотами, обладающими противовоспалительным действием. Гуминовые кислоты угнетают выделение воспалительных веществ и тем самым оказывают положительное влияние на течение заболеваний суставов.

Грязелечение повышает иммунобиологическую защиту, снижает аллергическую настроенность организма, нормализует деятельность желез внутренней секреции.

Грязь поглощает продукты метаболизма бактерий, вследствие чего очищается поверхность кожи и слизистых оболочек.

Действие грязевой процедуры не ограничивается временем ее проведения. Существует период последствия: терапевтический эффект каждой процедуры суммируется и устойчиво закрепляется.

Эффект лечебной грязи усиливается при использовании ее в комплексе с другими методами лечения, при этом мобилизуются, дополняются и восстанавливаются энергетические ресурсы организма.



# Апитерапия

«Пчелы – крылатые фармацевты»

Гуннократ

**Пчелиный яд (апитоксин)** представляет собой бесцветную прозрачную жидкость с характерным запахом, напоминающим запах меда с горьким жгучим вкусом.

Действие пчелиного яда на организм сложное и зависит от количества укусов, места, индивидуальной чувствительности.

История использования пчелиного яда в лечебных целях берет начало в глубокой древности. Апитерапия (лечение пчелами и продуктами их жизнедеятельности) была известна в Древнем Египте, Индии, Греции. Из литературы известно, что Иван Грозный и Карл Великий пчелоужалениями вылечились от подагры.

Механизм лечебного эффекта пчелиного яда объясняется его стимулирующим действием на функцию надпочечников, причем это действие осуществляется опосредованно через гипофиз. Благодаря воздействию апитоксина на надпочечники, в крови увеличивается содержание глюкокортикоидных гормонов, которые, в свою очередь, оказывают противовоспалительный, обезболивающий, противоотечный эффекты. Исходя из этого, пчелиный яд находит широкое применение при заболеваниях суставов: умень-

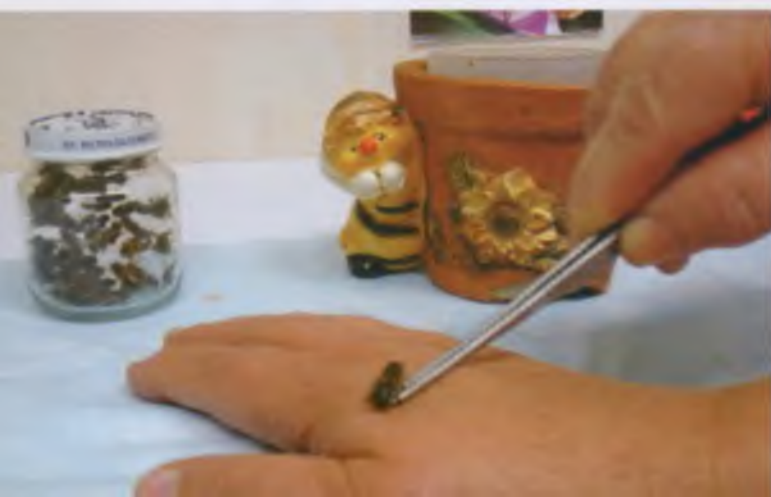
шаются воспалительные явления, улучшается подвижность в суставах.

Хороший лечебный эффект при применении пчелоужалений отмечается при заболеваниях периферической нервной системы (остеохондрозы, невриты и т.д.). У больных проходят боли, восстанавливается объем движений в позвоночнике, улучшается проводимость импульса по нерву. Замечено, что у больных, которые лечились пчелиным ядом, следующее обострение бывает позже по времени и протекает легче, чем у больных, которые получали другое лечение.

Пчелиный яд нормализует состояние нервной системы, в результате чего уменьшаются или проходят приступы, улучшается сон, настроение, аппетит, снижается потливость, нормализуется артериальное давление.

Сосудорасширяющее свойство апитоксина позволяет его успешно применять при облитерирующих поражениях сосудов.

Пчелиный яд оказывает тонизирующее действие на сердечную мышцу, способствует выработке антител, увеличивая тем самым сопротивляемость организма к инфекциям, смягчает и устраняет боли.



# Гирудотерапия

*«Пиявка – наиболее духовное из всех существ»*

*Ф. Александрийский*

Медицинские пиявки, как лечебное средство, известны с глубокой древности. Всего в природе существует около 600 видов пиявок, и только один из них применяется в медицине. Медицинская пиявка используется только один раз.

Пиявки широко используются в лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы. Происходит нормализация артериального и венозного давления, проходят боли в сердце, головные боли, одышки.

Эффективным является лечение пиявками кожных болезней: псориаза, склеродермии, экземы, фурункулеза. Уже на 4-5 день после применения пиявок отмечается побледнение морфологических элементов, рассасывание инфильтратов, уменьшается краснота, отеки.

При различных заболеваниях нервной системы, таких как остеохондроз позвоночника, мигрень, церебральный артериосклероз, применение пиявок способствует уменьшению или прекращению болей, нормализации сна, улучшению общего самочувствия.

Незаменимы пиявки при венозных расстройствах, таких как варикозное расширение вен, тромбозы, геморрой. После сеансов гирудотерапии повышается тонус вен, уменьшаются отеки,

проходят явления воспаления. У больных с глаукомой пиявки снижают внутриглазное давление, повышают коэффициент легкости оттока внутриглазной жидкости.

Таким образом, установлено многостороннее и разнообразное действие общего и местного характера на организм человека при гирудотерапии. Отмечается, что после приставления пиявок улучшается общее состояние больных, ускоряется крово- и лимфообращение, рассасываются тромбы.

Гирудотерапия эффективна при лечении аллергии, органов дыхания, используется как иммуностимулятор. Активно применяется при лечении воспалительных процессов в почках, печени, желчном пузыре. Важное значение придается и общему обезболивающему действию пиявок.

Гирудотерапия обуславливает профилактику возможных осложнений, сокращает продолжительность заболевания, помогает поддерживать состояние здоровья в норме.

Пиявка признана «фармацевтической мини-фабрикой», производящей сбалансированный комплекс биологически активных соединений, оказывающих многостороннее действие на человека, результатом которого является оздоровление и омолаживание организма.



# Массаж

*«Массаж может заменить любое лекарство в мире,  
но вместе все лекарства не заменят действия массажа»*

*Тиссо*

Физиологическое действие массажа многообразно и обусловлено механическим влиянием на ткани, наносимые рукой массажиста или аппаратом в виде приемов поглаживания, растирания, разминания, вибрации, а также возникающими при этом нервно-рефлекторными и гуморальными реакциями.

Механически воздействуя на ткань, массаж вызывает реакцию со стороны сосудистой и нервной системы. Под влиянием массажа активизируется крово- и лимфообращение, газообмен между кровью и тканями. Возникающие в коже и в нижележащих тканях импульсы оказывают стимулирующее влияние на центральную нервную систему. Массаж способствует также повышению сократительной способности мышц, их эластичности, восстановлению трофики.

Поглаживание оказывает успокаивающее влияние на нервную систему, снижает эмоциональную возбудимость и способствует мышечному расслаблению. Этот прием массажа действует обезболивающе, стимулирует обменные процессы, повышает упругость и эластичные свойства кожи.

Растирание увеличивает подвижность тканей, способствует растяжению рубцов, спаек, при сморщивании суставных сумок содействует восстановлению нормальной функции. Растирание способ-

ствует ликвидации застойных и отечных явлений в тканях, благоприятно сказывается на функции суставов и сухожильно-связочного аппарата.

Разминание предназначено главным образом для воздействия на мышцы. Прием разминания вызывает прежде всего растяжение мышечных волокон, приводит к образованию тепла в тканях, действуя как термический раздражитель. Усиливая кровообращение массируемого участка, разминание повышает трофику тканей и стимулирует удаление промежуточных продуктов обмена, повышает тонус и укрепляет мышцы, а также способствует активации репаративных процессов. Разминание повышает эластические свойства мышечной ткани и усиливает ее сократительную функцию. Поэтому разминание принято рассматривать как пассивную гимнастику для мышц.

Воздействие вибрации на ткани связано с различной степенью возбудимости нервов. Слабые вибрации вызывают возбуждение нервов, а сравнительно сильные – понижение нервной возбудимости. Кратковременный вибрационный массаж уменьшает боли и улучшает функциональное состояние мышц. Под влиянием вибрации в мышце усиливаются крово- и лимфообращение, что приводит к уменьшению и исчезновению отеков.

Лечебный массаж назначают ежедневно либо через день. В среднем, на курс – 10 процедур продолжительностью не менее 15-20 минут. Массаж сочетается с курортными факторами в различной последовательности. Отмечено купирующее действие массажа на реакцию обострения, вызванную применением курортных факторов. Включение массажа в санаторно-курортный комплекс значительно снижает частоту реакций обострения.



# Рефлексотерапия

«Рефлексотерапия – мудрость веков»

Чжу-Лянь

Старинный лечебный метод восточной медицины, именуемый по-китайски чжень цзю, а у нас в стране – иглокальвание или рефлексотерапия, успешно применяется в лечении и профилактике широкого ряда заболеваний.

На коже человека расположено около 1000 точек. Точка – это небольшой ограниченный участок кожи и подкожной клетчатки, в котором в большом количестве имеются сосуды, нервы и клетки соединительной ткани, содержащие биологически активные вещества. Точки образуют каналы, которые связаны с внутренними органами и обладают регуляторной функцией. Диаметр точек зависит от состояния человека. Так, во время сна и при сильной усталости точки имеют диаметр менее 1 мм, когда же человек просыпается, диаметр точки увеличивается до 1 см. Дальнейшее увеличение диаметра происходит при эмоциональном напряжении и при острых состояниях.

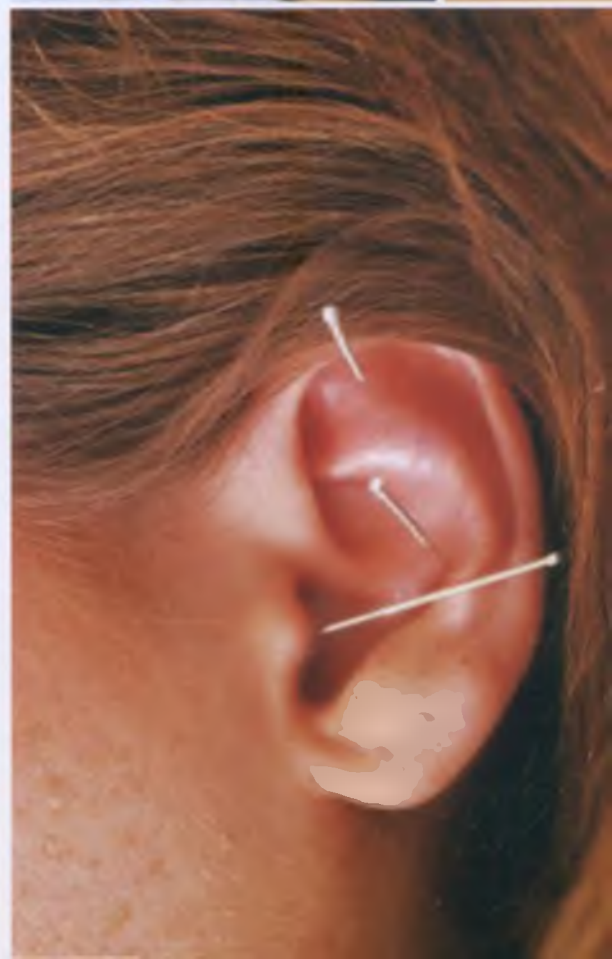
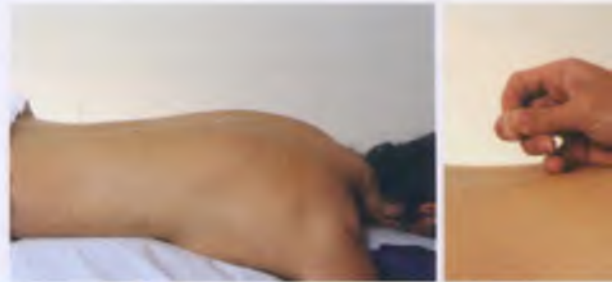
В зависимости от длительности воздействия ИРТ обладает возбуждающим и тормозным способом. Возбуждающий метод характеризуется меньшим количеством точек и продолжительностью по времени до 25 минут. Он находит широкое применение в повседневной жизни как профилактический – для снятия нервно-психологических нагрузок, повышения внимания, физической и психологической работоспособности. При определенном наборе точек возбуждающий метод применяется для оказания экстренной помощи при обморочных состояниях, реанимации больных.

Другой метод ИРТ – это тормозной, при котором задействовано большее количество точек (10 и более) и продолжительностью по времени не менее 30 минут. Тормозной метод вызывает нормализацию работы коры головного мозга, происходит купирование боли. Под воздействием акупунктуры выделяются эндорфины (вещества, обезболивающий эффект которых в 200 раз превосходит морфин).

Иглорефлексотерапия стимулирует деятельность гипофиза, что вызывает десенсибилизирующий (противоаллергический) эффект, повышает жизненный тонус, стимулирует иммунитет.

Иглотерапия, воздействуя на центры гипоталамуса, эффективна при табакокурении, алкоголизме и ожирении. Спазмолитический эффект иглокальвания проявляется в нормализации артериального давления, ликвидации бронхоспазма.

Рефлексотерапия нормализует кровообращение, что проявляется лечебным эффектом при облитерирующих заболеваниях конечностей, ускорением заживления ран, язв, консолидацией переломов.



# Физическая нагрузка

*«Тело без движения подобно стоячей воде,  
которая плесневеет, портится, гниет»*

*Н. Максимович-Амбодик*

Тело человека содержит около 600 различных мышц, главной составной частью которых является белок. Мышечная и белковая масса может сохраняться и накапливаться только при регулярном сокращении и расслаблении мышц, в покое они атрофируются.

В 1995 году эксперты Всемирной организации здравоохранения выпустили новые рекомендации, заменяющие традиционную модель «упражнения – физическая форма» на более широкую парадигму «физическая активность – здоровье». Была сформулирована следующая рекомендация. Каждый взрослый человек должен набирать за день не меньше 30 минут физической активности умеренной активности (предпочтительно ежедневно).

Физическая активность должна быть 3 видов: аэробная, растяжки и силовые.

Аэробные физические упражнения – это способ снабжения тканей кислородом и повышения его потребления. Должны работать группы крупных мышц, но без перенапряжения. Аэробные упражнения усиливают деятельность сердца, пульс удваивается за 20–30 минут, кровь насыщается кислородом. Бег, плавание, коньки, гребля, лыжи, танцы, велосипед – все это аэробная нагрузка. Самый привычный и естественный вид такой нагрузки – это ходьба. В программах физической реабилитации темп определяется как медленный, если ходьба совершается с количеством шагов в минуту до 70–80, средний – до 90, умеренно-ускоренный – до 110, быстрый – 120–130. С учетом различной длины шага у разных лиц ходьба со скоростью 70–80 шагов в минуту соответствует в среднем скорости 3–3,5 км/ч, 80–100 шагов – 3,5–4 км/ч, 100–120 шагов – 4,5–5 км/ч, свыше 120 шагов в минуту – больше 5 км/ч.

## **Приступая к активным физическим упражнениям, нужно помнить несколько общих правил:**

1. Нельзя упражняться до изнеможения (правило для начинающих).
2. Программа должна быть приятной. Никогда не делайте того, что вам неприятно.
3. Не стоит заниматься раньше чем через 2 часа после завтрака или 4 часа после сытного обеда.
4. Не выполнять интенсивные упражнения перед сном, лучше не позже чем за 2 часа до сна.
5. Перед началом занятий нужно опорожнить кишечник и мочевой пузырь.
6. Лучше всего заниматься на свежем воздухе.
7. Есть и пить следует только через 30–40 минут после занятий.

Заниматься аэробными упражнениями нужно энергично, но необходимо следить за дыханием и пульсом и, если частота сердечных сокращений (ЧСС) превышает безопасную, замедлить темп.



### Безопасные границы ЧСС при интенсивных тренировках

20-29 лет	140 ударов в минуту
30-39 лет	132
40-49 лет	125
50-59 лет	115



Аэробная нагрузка в наибольшей степени тренирует сердечно-сосудистую систему, замедляет старение, повышает способность организма мобилизовывать жиры, снижает массу тела, имеет антисклеротический эффект.

Чтобы мышечная и костная масса оставалась неизменной на протяжении жизни, говорят эксперты, нужно поднимать тяжести 2-3 раза в неделю.

Новые исследования в этой области – о пользе кратковременного напряжения мышц практически до предела – неоспоримы. Обычно предпочтение отдается одному виду активности: это значительно повышает уровень тренируемого физического качества, однако при этом надежность других звеньев в организме снижается.

Например, если отсутствует силовая нагрузка, к 60-70 годам резко падает сила мышц плечевого пояса и туловища. У людей со слабой физической силой в 5 раз чаще наблюдаются неврозы и психологические перегрузки. Эти упражнения включают поднятие тяжестей, отжимания, упражнения для брюшного пресса.

Растяжка – это тренировка гибкости подвижности суставов. Это плавное растяжение основных мышечных групп за счет массы тела позы или напряжения мышц-антагонистов. Основной частью растяжки должны быть наклоны, повороты, вращения. Упражнениями по растяжке нужно начинать и заканчивать ежедневную программу тренировок.

#### Рекомендуются следующие упражнения для растяжки:

1. Руки через стороны вверх – вдох, свободно опустить – выдох (10 раз).
2. Руки в стороны. Поднять согнутую правую ногу и коленом коснуться правой руки. То же – с левой ноги.
3. Руки поднять вверх. Присесть, согнув поясницу и колени, и бросить руки вниз (10 раз).
4. Наклонить туловище вперед параллельно полу. Правой рукой коснуться пальцев левой ноги, левую руку поднять вверх за спиной. То же – с левой руки (10 раз).
5. Руки вверх, потом вниз и до отказа назад (10 раз).
6. Руки к плечам. Вращать локтями вперед и назад (10 раз).



# Фитотерапия

«Человечество спасет зеленый лист»

К.А. Тимирязев

Фитотерапия – древнейший, любимый народом метод лечения. Обогащенная достижениями науки и практическим опытом применения лекарственных растений, фитотерапия рассматривается как одно из значимых направлений современной медицины.

Преимущество лекарственных растений состоит в том, что они не лечат в привычном понимании этого слова, а мобилизуют на борьбу с болезнью внутренние резервы организма, «включая» данный человеку природой режим защиты.

Около 60% препаратов, используемых в медицине, производят из лекарственного сырья растений, но в фармацевтическом препарате (таблетки, инъекционные растворы, мази, порошки и т.д.)

происходит разрушение природных компонентов, изменяется его молекулярная основа, и в итоге получается соединение, которого нет в природе. Очевидно, что народная медицина отобрала ряд таких природных лекарств, которые несут в организм человека не чуждые элементы, а вещества, в норме ему присущие или близкие по структуре. Фитопрепараты лучше принимаются человеческим организмом, имеют более узкий диапазон противопоказаний, не вызывают побочных эффектов. Они менее токсичны или нетоксичны вообще, отличаются слабым аллергизирующим влиянием по сравнению с синтетическими соединениями, большинство из которых является ксенобиотиками – веществами, чужеродными для организма.

Препараты из растений благодаря наличию различных биологически активных веществ в своем составе мягко воздействуют на организм в целом и корректируют измененные функции. Это важно при использовании в детской практике и у пожилых людей, а также на ранних стадиях заболевания, при вялотекущих и хронических процессах.

Основываясь на практическом опыте, можно утверждать, что фитотерапия способна помочь в той или иной степени каждому пациенту при любом заболевании. Лечение растениями занимает определенное место в терапии функциональных расстройств, хронических рецидивирующих заболеваниях терапевтического профиля, дерматозов, заболеваний нервной, иммунной, эндокринной систем, мочеполовых органов, опорно-двигательного аппарата и т.д. Лекарственные растения имеют существенное значение при лечении онкологических заболеваний.

При использовании фитотерапии нужно помнить, что эффект наступает постепенно, для лечения используется несколько трав одновременно, фиточай должен быть теплым, 40-50 градусов. Мед усиливает действие фитотерапии.



[50,00]

**Небо «Леденгска».**

26.06.2005, 11 часов 40 минут



**С НАМИ ВАМ ДОСТУПНЫ  
ЛЮБЫЕ ВЫСОТЫ!**

**СХЕМА ПРОЕЗДА**



Вологодская областная  
универсальная  
научная библиотека  
им. И.В. Сушкина

1399035

---

161350, Вологодская обл., с. им. Бабушкина, ул. Садовая, д. 42 а,

**ГП ВО Санаторий «Леденгск»,**

**телефоны: 8 (81745) 2-19-62, 8 (81745) 2-14-67**

e-mail: [Ledengck@vologda.ru](mailto:Ledengck@vologda.ru)