



# ФИТОТЕРАПИЯ

Фитотерапия

№п/п	Наименование сбора	Состав сбора в %
1	Мочегонный сбор	Листья брусники
2	Урологический	Листья толокнянки-40 Цветки ноготков-20 Плоды пахучего укропа-20 Корневище и корни элеутерококк-10 Листья мяты поперечной-10
3	Желчегонный сбор	Цветки ромашки-23 Листья мяты поперечной-23 Цветки ноготков-23 Трава тысячелистник-23 Цветки пижмы-8
4	Успокоительный	Трава пустырника-40 Шишки хмеля-20 Листья мяты поперечной-15 Валерианы корневищ с корнями-15 Корни солодки-10
5	Арфазетин	Побеги обыкновенной черники-20 Створки плодов обыкновенной фасоли-20 Корневище и корни колючего элеутерококка-15 Плоды шиповника-15 Трава полевого хвоща-10 Трава зверобоя-10 Цветки ромашки-10
6	Витаминный	Мята, Сироп шиповника, Шиповник
7	Грудной сбор	Цветки аптечной ромашки-20 Побеги багульника болотного-20 Цветки календулы-20 Трава фиалки трехцветной-20 Корни солодки-15 Листья мяты поперечной-5





**Ароматерапия – это древнее, отточенное веками искусство использования натуральных эфирных масел растений для укрепления здоровья, косметического ухода за телом, лечения различных заболеваний.**

**Эфирные масла** – это смеси летучих органических соединений, которые образуются в растениях. Эфирные масла очень ценились в древней Индии, Китае, ближнем и среднем Востоке, античной Греции и Риме. Возрождение науки лечения запахами началось в начале 20 века, когда французский химик Гаттефоссе в 1928 году впервые применил термин ароматерапия. Он заинтересовался свойствами масел, после того как обнаружил что ожоги на руке, смазанные лавандовым эфирным маслом, быстро зажили, и на этом месте не осталось шрама. Современные исследователи подтвердили, что **эфирные масла** обладают противомикробными, противовоспалительными свойствами, способностью укреплять иммунитет, нейтрализуют токсины и способствуют их выведению из организма, а также очищают ауру, благотворно влияют на эмоциональное состояние, сближают людей. **Ароматерапия только тогда приносит пользу, когда является сочетанием лечения и удовольствия.** Музыка и аромат могут практически мгновенно изменить наше настроение. Иногда бывает очень важно иметь определенный эмоциональный настрой, но простым усилием воли этого не достигнешь. Вроде бы и нет причин, а гложет беспокойство, неудовлетворенность или усталость. Обоняние связано с лимбической системой головного мозга – эволюционно одной из самых древних его частей. Именно она дает людям возможность любить, возжелать, негодовать и помнить. Вот почему запах сразу пробуждает воспоминания. Хранителями запахов растений являются эфирные масла. Они воздействуют через обоняние, прежде всего не нервную систему человека и иммунитет. А при наружном применении масла обладают и многочисленными терапевтическими эффектами, о которых говорится выше.



## Кислородный коктейль

**Кислород – основа жизни на Земле**

Без него не может быть клеточного метаболизма, обмена веществ, а значит, и самой жизни. Помочь организму кислородной подпиткой изнутри можно с помощью удивительного лакомства – кислородного коктейля. В отличие от многих других вкусоностей, которые лишь увеличивают массу тела и объем талии, оно чрезвычайно полезно, и результат его потребления поистине уникален. Оно помогает улучшить функциональное состояние сердечнососудистой и нервной системы, обмен веществ, ускоряет окислительно-восстановительные процессы в организме, преодолевает дефицит энергетического баланса клеток, активизирует образование и отток желчи, восстанавливает жизненный тонус и работоспособность при синдроме хронической усталости, который сегодня широко распространен. Кроме того, предотвращает дегенеративные изменения в стенках кровеносных сосудов, нормализует сон, помогает предотвратить и преодолеть негативные воздействия на организм внешней среды.

**Польза кислородного коктейля**

**Поскольку кислорода через ткани поступает гораздо больше, чем через легкие, то польза кислородного коктейля очевидна. Одну порцию кислородного коктейля можно сравнить с хорошей прогулкой в лесу.**

Регулярное применение кислородного коктейля в профилактических целях повышает иммунитет и работоспособность. Очень рекомендуется пить кислородный коктейль лицам, ведущим малоподвижный образ жизни, а также беременным для улучшения условий развития малыша. Употребление кислородного коктейля необходимо детям школьного возраста, благодаря кислородному коктейлю ребенок легче будет усваивать школьный материал, и справляться с уроками. Кислородный коктейль укрепит иммунитет вашего ребенка и защитит от вирусов в холодные периоды года. Регулярное употребление кислородных коктейлей очищает и омолаживает кожу, поскольку капиллярная сеть и клетки кожи насыщаются кислородом. Кроме того, благодаря свойствам кислородного коктейля снижается чувство постоянного голода (за счет заполнения желудка напитком, почти не содержащим калорий) и улучшается обмен веществ, поэтому его рекомендуется употреблять людям, желающим снизить свой вес очистить организм, в сочетании с низкокалорийной диетой. Несколько дней голодания с употреблением кислородного коктейля сравнимо с неделей обычного голодания. Кислородный коктейль лишним никогда не бывает. Поэтому, если есть возможность, не отказывайте себе в удовольствии выпить оздоровительную порцию.

# Ингаляции



*Ингаляционная терапия повсеместно применяется при лечении различных заболеваний.*

**Ингаляции – метод орошения слизистых организма с помощью полезных растворов.**

При ингаляции происходит вдыхание биологически активных веществ в виде аэрозолей. С помощью ингаляций можно избавиться от заболеваний верхних и нижних дыхательных путей. Среди них тонзиллит, бронхит, пневмония и другие. Во время ингаляций происходит воздействие на слизистую оболочку верхних дыхательных путей. Процедура проводится за несколько часов перед едой, организм не должен быть напряжен. Один сеанс длится 10 минут. После процедуры не рекомендуется принимать пищу, пить, курить и даже разговаривать и петь. Главным преимуществом метода является то, что лекарство действует местно, не затрагивая другие органы.

В санатории «Строитель» проводятся фито ингаляционная терапия, лекарственная, водно-воздушная и ингаляционная терапия с минеральными средствами, ингаляции с минеральной водой, в состав которой входит большое количество химических элементов. Ингаляции особенно эффективны при кашле и любой степени бронхита. Минеральная вода способствует обильному отхождению мокроты.

Лучший эффект ингаляции оказывают на начальных стадиях заболеваний, при первых появлениях симптомов.



# Лазеротерапия



**Лазерные методы лечения занимают одно из ведущих мест в списке самых перспективных направлений современной медицины.**

**Действие лазера:** При наружном применении лечение лазером происходит путем воздействия излучающего терминала на определенные зоны и точки тела. Свет проникает сквозь ткани на большую глубину и стимулирует обмен веществ в пораженных тканях, активизирует заживление и регенерацию, происходит общая стимуляция организма в целом. Такое лечение совершенно безболезненно и комфортно.

**Лазерная терапия эффективна и показана в следующих случаях:**

- При заболеваниях сердечно-сосудистой системы (ИБС, стенокардия, вегето-сосудистая дистония, артериальная гипертензия).
- При заболеваниях периферических сосудов (облитерирующие поражения сосудов конечностей, флебит, тромбофлебит, варикозное расширение вен).
- При заболеваниях органов дыхания (пневмония, плеврит, бронхит, бронхиальная астма, туберкулез легких).
- При заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта (гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, панкреатит, холецистит, колит).
- При заболеваниях органов мочеполовой системы: почек (острые и хронические пиелонефриты, мочекаменная болезнь), цистит, простатит, уретрит, ослабление половой функции.
- При заболеваниях нервной системы (невралгии, невриты, травмы, нервных стволов и сплетений, последствия черепно-мозговой травмы, последствия **нейроинфекции**).
- При функциональных расстройствах центральной нервной системы (неврастения, психастения, депрессия, стрессовые состояния, бессонница).
- При ЛОР-заболеваниях (отит, гайморит, фронтит, ринит, ангина, тонзиллит, ларингит, трахеит).
- При заболеваниях опорно-двигательного аппарата (артриты, артрозы, остеохондроз, миозит, ушибы мягких тканей, периоститы).
- При заболеваниях кожи (дерматит, нейродермит, герпес, эрозии, язвы слизистых оболочек)

В среднем курс лечения рассчитан на 10 сеансов. В некоторых случаях для закрепления достигнуто эффекта процедура повторяется через полгода.

# Спелеотерапия

Спелеотерапия – разновидность климатотерапии, основанной на использовании микроклимата естественных карстовых пещер и подземных горных выработок соляных шахт в лечебных целях. В АО «Санаторий «Строитель» метод спелеотерапии внедрен в лечебную практику с 2002 года. Особое устройство помещения позволяет сохранять все главные показатели природных пещер: насыщенный мелкодисперсным соляным аэрозолем воздух, повышает содержание мелких аэроионов с преобладанием отрицательных (от 800-1200 е/см. куб), температуру воздуха +14; +22°С, влажность 40-75 % и даже скорость движения воздуха.

Благодаря изолированности спелеокамеры, в ней практически отсутствуют аллергены. Вдыхание аэрозоля, содержащего натрий, магний, калий, хлор и бром производит в бронхах и легких эффект, подобный выметанию мусора. Спелеотерапия показана при бронхиальной астме легкой и средней степени тяжести, хроническом обструктивном бронхите, бронхите с астматическим компонентом, поллинозах, аллергических ринитах и людям, работающим на вредном производстве. Сеансы спелеотерапии оказывают благотворное влияние на кожу, излечивая аллергические и дерматологические заболевания – нейродермиты, псориаз, дерматиты, экземы. Показана спелеотерапия и при невритах, ВСД, повышенном и пониженном АД. Курс спелеотерапии хорошо сочетается с различными процедурами, восстанавливает сон, снижает раздражительность, повышает общий тонус организма. Лечение и профилактика в спелеокамере одинаково полезны и взрослым и детям. Среднестатистическая эффективность спелеотерапии в лечении составляет 85%, у взрослых и 95% у детей. Во время сеансов спелеотерапии звучит приятная успокаивающая музыка.

**Благоприятное влияние микроклимата пещер на состояние больных, страдающих заболеваниями органов дыхания, известно давно.**



## АРОМА-САУНА-«Здравница» - КЕДРОВАЯ БОЧКА

### ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

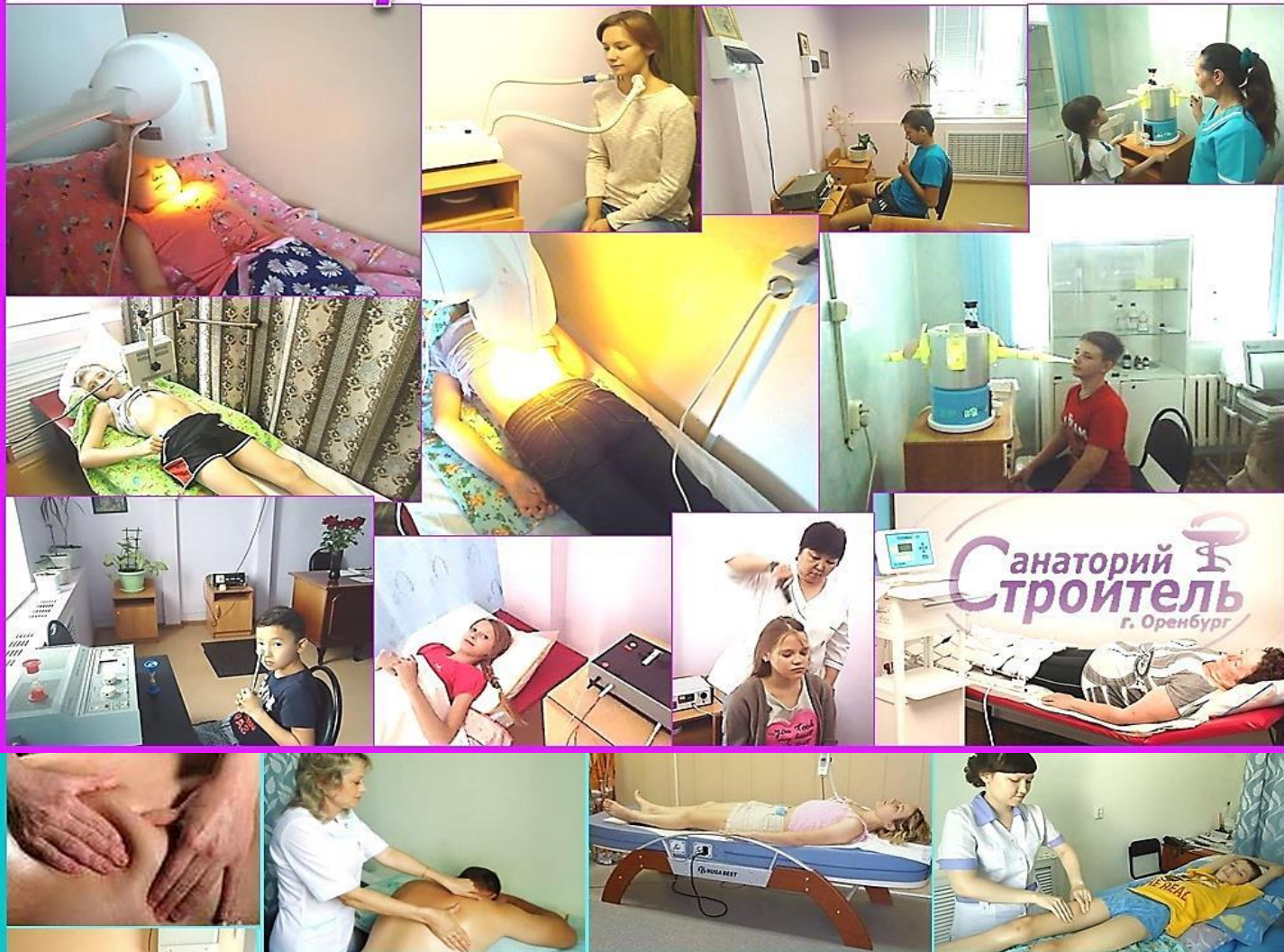
- Угнетение иммунитета
- Общее отравление организма, вызванное массивным применением лекарств, в том числе антибиотиков
- Астения (переутомление, чувство хронической усталости)
- Профилактика заражения в период гриппа и ОРВИ
- Восстановление после перенесенного гриппа и ОРВИ (начинать процедуру через 10 минут с момента исчезновения симптомов ОРВИ)
- Все виды заболеваний суставов и позвоночника в неострой фазе
- Заболевания мышц, связок и сухожилий в неострой фазе
- Восстановление и повышение потенции
- Профилактика преждевременного старения
- Восстановление после интенсивных тренировок
- Заболевания кожи (псориаз, дерматит, диатез) в стадии ремиссии
- Усиление действия и эффективности лечебного массажа.
- Все виды ожирения
- Неспецифические заболевания верхних дыхательных путей
- Неактивная форма хронического ревматического заболевания
- Нарушение периферического кровообращения
- Регуляторные нарушения кровообращения гипертонического и гипотонического характера
- Гипертония (I-IIA)
- Гепатиты
- Эмоциональная неустойчивость
- Хронический стресс
- Заболевания, связанные с нервной возбудимостью у детей

восстановит функции дыхательных путей, а травяные сборы в сочетании с фитонцидами кедра снимут мышечную усталость и обеспечат надежную профилактику ОРВИ и ОРЗ. Кедровая бочка выводит из организма шлаки и токсины, скопление которых нередко провоцирует появление и обострение различных заболеваний. Также кедровая бочка является отличным «косметологом».

**Имеются противопоказания!**



# Электросветолечение



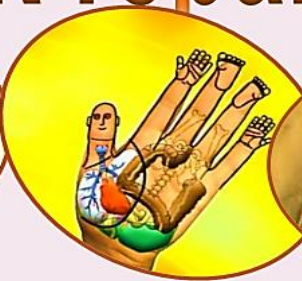
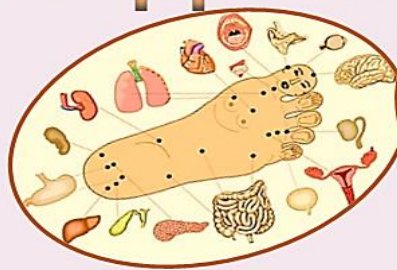
**Массаж** (от фр. *masser* — *растирать*) — совокупность приёмов механического и **рефлекторного** воздействия на **ткани и органы** в виде растирания, **давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхность тела человека** как руками, так и специальными аппаратами через воздушную, водную или иную среду с целью достижения лечебного или иного эффекта. В санатории при оздоровлении применяют три вида массажа: механический, ручной, подводный душ-массаж.

**Механический массаж.** Это оборудование НУГА БЕСТ, используется при сниженной общей сопротивляемости организма, метеочувствительности, а также для коррекции осанки и контроля общего веса тела. В работе оборудования заложены принципы древней восточной медицины, использующей естественные природные и физические факторы воздействия на человеческий организм для повышения его внутренних защитных сил. **Ручной массаж.** Ручной массаж способствует полному расслаблению, снятию напряжения, а также улучшению функции различных систем и органов. Данную процедуру назначают при: восстановлении после травм, лечении ряда заболеваний, высокой физической и умственной нагрузке. Массаж усиливает обменные процессы организма, происходит расщепление жиров и вывод шлаков, улучшаются функции кожи, повышается эластичность мышц. В зависимости от применяемых масел и техники массаж может быть расслабляющим или тонизирующим. Ручной массаж помогает быстро восстановиться после физической нагрузки, стресса, избежать последствий, связанных с нервным напряжением, снимает болевые ощущения, расслабляет напряжённые мышцы, уменьшает беспокойство, усиливает функции иммунной системы, возвращает чувство спокойствия и благополучия.

**Душ-массаж подводный,** лечебно-профилактическая процедура, состоящая в массировании тела человека, погружённого в ванну с водой с температурой 35—37°C, струей воды под повышенным давлением. В этой процедуре сочетается температурное воздействие и гидростатическое влияние воды на человека. В основе действия подводного душа-массажа лежит температурное и механическое раздражение. Применяют подводный душ-массаж при болезнях обмена веществ, заболеваниях и травматических повреждениях суставов, мышц, сухожилий, периферической нервной системы, в спортивной медицине. Лечебный массаж используется на всех этапах, как в процессе лечения, так и после него — в реабилитационной фазе, и практически не имеет границ применения.

**М**  
**А**  
**С**  
**С**  
**А**  
**Ж**

# СУ-ДЖОК терапия



Впервые иглорефлексотерапия - метод лечения с помощью воздействия на определенные точки специальными иглами появилась в китайской медицине, которая по праву считается одной из самых мудрых в мире, и существует уже более 5-ти столетий. Костяные и даже каменные иглы сегодня сменились на металлические, однако методика осталась неизменной.

**Иглоукальвание** – это наука, теоретические и практические основы которой опираются на биоэнергетику человека. Эта система знаний исходит из целостного представления об организме человека, все органы и части тела, которого находятся в тесной взаимосвязи и составляют единое, благодаря системе каналов и коллатералей и подчиняются тем же фундаментальным законам, что и все во Вселенной.

**СУ-ДЖОК терапия** пришла в нашу страну в 1993 года (Су – кисть, Джок - стопа). СУ-ДЖОК терапия включает в себя многочисленные лечебные системы и методы воздействия, причем каждый метод в основе своей является самостоятельным направлением в лечении. Кисти и стопы – это особые области, на которые проецированы все органы и системы человеческого тела. Системы соответствия кистей и стоп как будто изначально сформированы для лечебных целей. В этих системах проявляет себя та же великая сила, которая создала и самого человека. Благодаря созданию этого метода принципы восточной медицины стали понятны и доступны медикам Запада.

Современная иглорефлексотерапия признана эффективным методом немедикаментозной терапии. Активизация внутренних резервов организма, стимулируемая иглоукальванием, способствует коррекции обменных процессов и веса, омолаживанию организма, помогает добиваться успешных результатов в борьбе с вредными привычками (курение, злоупотребление алкоголя) и стрессом. Квалифицированные специалисты санатория подбирают лечение индивидуально, с учетом особенностей организма каждого человека.



**Лечение плазмолифтингом – эффективная методика современной медицины, применяемая во всем мире, которая поможет избавиться от болей в суставах, лечении остеохондроза позвоночника, реабилитации после травм и аварий, применима в ортопедии и травматологии, в косметологии и стоматологии, неврологии, гинекологии и трихологии (облысение, выпадение волос). Процедура плазмолифтинга основана на применении собственной плазмы крови пациента, которая в медицине называется тромбоцитарной аутоплазмой.**

**Технология лечения плазмолифтингом позволяет получить инъекционную форму тромбоцитарной аутоплазмы, которая затем вводится в ткани, требующие лечения.**





## Грязелечение

**Грязелечебница санатория Строитель** даёт возможность пациентам области и прилегающих регионов получить уникальные грязи исторических источников России. Компетентные врачи физической и реабилитационной медицины назначают пресноводную слабосульфидную сапропелевую **грязь оз. Шитовское** (Свердловская обл.). Данный сапропель наряду с высокой терапевтической активностью обладает мягким, «щадящим» действием, благодаря чему процедуры из такого сапропеля могут назначаться ослабленным больным, лицам пожилого возраста и детям. Второй вид совершенно уникальной грязи из Пятигорского озера Тамбукан, которое часто сравнивают с израильским Мертвым морем. Озеро еще называют - **«черное золото» Пятигорска**. На вид тамбуканская грязь похожа на нефть: черная, маслянистая. Она и формировалась так же, как нефть: из отложений отмерших животных и растений, живших здесь миллионы лет назад. Тамбуканская грязь – это не только кладезь микроэлементов. Она также богата органическими веществами: липидами, ферментами, витаминами. Только в одном ее миллилитре содержится до 100 тысяч микроорганизмов! Поэтому Тамбуканская грязь воздействует на организм человека не только на физическом уровне (благодаря высокой теплопроводности, влиянию солей и радиоактивности содержащегося в ней сероводорода), но и на биологическом. Так, липиды, содержащиеся в грязи, улучшают обмен веществ и защищают от атеросклероза, каротины укрепляют иммунитет и снижают риск инфекционных заболеваний, лецитин улучшает состояние кожи при различных кожных заболеваниях. Кроме того, из Тамбуканской грязи было выделено несколько штаммов плесени типа Пенициллинум. Это значит, что грязь также обладает бактерицидным действием, схожим с действием антибиотиков.

## Прессотерапия

### **ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ ПРЕССОТЕРАПИИ:**

целлюлите; ожирении; отеках ног; при варикозном расширении вен; при тяжести в ногах; при сидячем образе жизни; для укрепления сосудов; при диабете; тромбозе; подагре и артрите; нарушениях метаболизма кишечника; при стрессах.

*Лимфодренажный массаж назначают в количестве 15 процедур по несколько раз в неделю. Длительность процедуры до 45 минут. Если массаж проводят в профилактических целях, врачи рекомендуют делать его по 1 процедуре в 2 недели.*

### **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**

- Сердечно-сосудистые заболевания и гипертония. Повышающееся во время сеанса давление усугубляет ситуацию.
- Заболевание печени, почек и органов пищеварительного тракта.
- Увеличенная вязкость крови или плохая ее свертываемость. Воспаление сосудов в какой-либо части организма. В этих случаях присутствует опасность появления тромба.
- Противопоказанием являются воспалительные процессы и гнойники в местах, которые будут подвергнуты сдавливанию.
- Любые опухоли могут активировать свой рост после применения компрессионного массажа. При наличии новообразований процедуру не назначают.
- При сахарном диабете только специалист может сказать, что даст прессотерапия – пользу или вред.
- Массаж может активировать заболевание щитовидной железы.
- Процедуру не назначают женщинам в критические дни, поскольку она может усилить кровотечение.
- Беременным на сроках более 4 месяцев и кормящим матерям лучше повременить с проведением прессотерапии.

***ПРЕССОТЕРАПИЯ** - это один из видов аппаратного массажа, во время которого на тело человека воздействуют сжатым воздухом, стимулируя работу лимфатической и кровеносной системы.*



# БАЛЬНЕОТЕРАПИЯ

В переводе с латыни "бальнеотерапия" означает "лечение купанием".

Оно помогает скорректировать фигуру, вывести токсины и конечные продукты обмена веществ, улучшить состояние кожи. Кроме того, бальнеотерапия нормализует состояние нервной системы: многие пациенты говорят, что после сеанса водолечения не только сбросили несколько килограммов, но и помолодели на несколько лет, забыли о депрессии и неврозах.

Магическая сила водных процедур имеет и психологическое объяснение. Погружаясь в ванну, организм "вспоминает" те беззаботные времена, когда он еще плавал в околплодных водах. Мы снова испытываем это удивительное чувство комфорта и полной защищенности, добиться которого другим путем практически невозможно. Прибавьте к этому еще фантастическое ощущение сродни невесомости – и становится ясно, почему после ванны мы каждый раз чувствуем себя родившимися заново. Естественно, многие болезни при этом остаются в "прежней жизни", им трудно устоять после одновременной атаки трех мощных лечебных факторов – механического, термического и химического... Бальнеотерапия – незаменима в борьбе с преждевременным старением и синдромом хронической усталости... Традиционные виды водолечения – ванны и души. В зависимости от состава у всех видов ванн и душей имеются специфические эффекты, определяющие основные показания и противопоказания



## ВОДА – ЭТО ЖИЗНЬ

Она нужна человеку не только для питья и гигиены.

Ее целительные свойства творят чудеса. За свою историю существования люди накопили богатый опыт использования воды в лечебных целях.

Исцелялись водой и в Древнем Египте, Вавилоне, Иудее, Китае, Древней Греции. Интересно, что слово «врач» в переводе с ассирийского означает «бог, знающий воду». Философы Древней Греции считали, что вода — первооснова всего существующего, так как из воды все возникает и в воду превращается после умирания. Изменяться может только состояние первоосновы. Еще древнегреческий врач Гиппократ, живший в 460—370 годах до нашей эры, в работе «О воздухах, водах и местностях» впервые описал значение и использование «воды из источников», которые он широко использовал в лечении самых разных заболеваний. Больным назначалась вода, как для питья, так и в качестве ванн, компрессов, обливаний, обмываний...

**Механизм действия и эффект водолечения определяется 3-мя факторами: происходит воздействие температурное, механическое, химическое.**

**ТЕМПЕРАТУРНОЕ воздействие** при водолечении подчиняется следующим закономерностям: теплые процедуры обеспечивают снятие спазма и боли, оказывают седативное воздействие; холодные процедуры – тонизирующее, закаливающее действие; переменные (контрастные) температуры оказывают закаливающий эффект.

**МЕХАНИЧЕСКОЕ воздействие** на пациента при принятии ванн оказывает столб жидкости. Души оказывают на пациента более выраженное механическое воздействие. Эффект зависит от силы и величины струи: капельный душ оказывает седативное воздействие, игольчатый – возбуждающее, струевой – массирующее, метаболическое. Подводный душ-массаж, который обладает мощным массирующим действием, эффективно улучшает питание и обменные процессы в тканях, оказывает выраженное действие на опорно-двигательный аппарат. Подводный душ массаж по эффективности может сравниться только с душем Шарко, отличается большей контролируемостью воздействия на ткани, большим комфортом для пациента.

**ХИМИЧЕСКОЕ влияние** при водолечении проявляется при действии минеральной водой (минеральные ванны) или растворенного вещества. Эффект зависит от вида и химического состава ванны. При наличии в ванне газа есть еще эффект «газового плаща», происходит раздражение отрывающимися пузырьками большого количества поверхностных кожных рецепторов. Поэтому выражены общие реакции: седативный, обезболивающий, адаптационный эффект, усиление эффекта других процедур. Для повышения эффективности химического воздействия после ванны не рекомендуется принимать пресный душ. Желательно лишь просушить кожу сухим мягким полотенцем. В этом случае растворенные в воде соли кристаллизуются на поверхности кожи в виде «солевого плаща», раздражают рецепторы в течение длительного времени после принятия ванны, продолжая и усиливая специфическое воздействие влияние на вегетативную регуляцию.

Водолечение, активно действуя на сосуды и центральную нервную систему, тренирует приспособительные механизмы организма, способствует восстановлению гомеостаза (физиологическое равновесие) и выздоровлению. Дыхание под влиянием холодных и прохладных водных процедур замедляется и углубляется, а при применении горячих — становится частым и поверхностным. Водолечебные процедуры изменяют терморегуляционные процессы в организме, влияют на теплообмен, газообмен и обмен веществ. Под их воздействием, особенно теплых процедур, улучшаются секреторная деятельность органов, функции опорно-двигательного аппарата, изменяется тонус гладкой и поперечнополосатой мускулатуры, мочеотделение, состав и вязкость крови, происходит перераспределение ее в организме и др.



# ЛЕЧЕБНЫЕ ВАННЫ

Наиболее распространенная методика водолечения — лечебные ванны, поскольку находящиеся в воде минералы легко проникают в кожу и оказывают положительное влияние на весь организм. Известные факты о «ваннах Клеопатры», купаниях в целебных родниках и другие примеры воздействия воды на человека еще раз подтверждают лечебное и омолаживающее действие воды.



**АРОМАТИЧЕСКИЕ ВАННЫ.** К ароматическим ваннам относятся хвойные, шалфейные, скипидарные, горчичные и др. По современным представлениям, лечебное влияние таких ванн на организм основано на раздражающем кожу действии содержащихся в добавляемых веществах эфирных масел, терпенов, вязущих веществ, скипидара, горчицы и т. п., на некотором усилении в связи с этим термического действия ванны, приготовленной из пресной воды, на раздражающем действии этих веществ на обонятельный анализатор, что обуславливает благоприятный психотерапевтический эффект.

**СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ.** Основным действующим веществом ванны является скипидар, который вырабатывают из смолы хвойных пород деревьев (сосна, ель, пихта и т.д.). Натуральные компоненты ванны: - раздражают нервные рецепторы, способствуют расширению мелких сосудов, улучшают кровоток, питание, обмен в тканях; - способствуют локальному повышению температуры тканей; - благотворно влияют на состояние опорно-двигательного аппарата; - обладают противовоспалительным действием; - стимулируют потоотделение, выделение жидкости, солей и метаболитов (шлаков) кожей; - способствуют снижению веса, улучшению питания и внешнего вида кожи; - могут влиять на артериальное давление (ванны из белой эмульсии могут повышать, из желтого раствора - понижать артериальное давление).

**ГАЗОВЫЕ ВАННЫ (жемчужные, кислородные, «сухие» углекислые).**

**Жемчужные ванны** благотворно влияют на нервную систему, углекислая — улучшают функцию почек. При жемчужных ваннах действие обусловлено движением мелких пузырьков воздуха. Показана при функциональные нарушениях нервной системы, синдром хронической усталости, вегетативная дисфункция, неврозы, неврастения, повышение артериального давления, заболевания внутренних органов, связанные с нарушением вегетативной регуляции, эмоциональное перенапряжение.

**«Сухие» углекислые ванны.** При приеме углекислых ванн происходит выраженное влияние на сосуды, улучшение артериального и венозного кровообращения и микроциркуляции, своеобразная тренировка сердечно-сосудистой системы. Сухие углекислые ванны полезны не только больным, но и здоровым людям для укрепления организма, при больших физических и нервных нагрузках, профилактики старения, повышения сопротивляемости.

**Минеральные ванны (йодобромные, сероводородные, камерные ванны с бишофитом, соляные).**

**Йодобромные ванны.** Значение йода и брома для организма трудно переоценить. Йод участвует в синтезе гормонов щитовидной железы, нужен для ее нормального функционирования, способствует нормализации обмена веществ, в том числе способствует нормализации липидного и белкового обменов, положительно влияет на сосудистую систему при явлениях атеросклероза. Бром способствует нормализации возбудимости нервной системы. Эффекты ванн: оказывают мягкое гипотензивное и седативное действие, нормализуют обмен веществ, положительно влияют на сердечно-сосудистую систему, лечит болезни кожи и вен.

**Сероводородные (сульфидные).** Сероводородные ванны показаны при сердечно-сосудистых заболеваниях, а также заболеваниях суставов, мышц, кожи, периферической нервной системы, при хронических заболеваниях женской половой сферы, при бесплодии. Противопоказаны при заболеваниях почек, легких и дыхательных путей. Сероводородные ванны применяются с различной концентрацией сероводорода — от 10 до 300—400 мг/л в виде общих и местных (для нижних и верхних конечностей) ванн.

**Камерные ванны с бишофитом.** Показания: заболевания опорно-двигательного аппарата и нервной системы: артрозы, артриты, остеохондроз позвоночника, болевые синдромы, радикулит, люмбаго, контрактуры суставов и мышц, в том числе при ДЦП, болезни Бехтерева. Может применяться в комплексных программах при лечении других заболеваний.

**Соляные ванны.** Хлоридные натриевые (соляные) ванны. Для приготовления искусственных натриевых хлоридных ванн растворяют в отдельной емкости и выливают в ванну с пресной водой в количестве, необходимом для получения назначенной врачом концентрации: от 10 до 20 г/л — слабая концентрация, от 20 до 40 г/л — средняя и от 40 до 60 г/л — высокая концентрация. Оптимальной концентрацией натрия хлорида в ванне принято считать 30 г/л. Показания: ВСД, начальная стадия ГБ, плексит, нейродермит, псориаз, деформирующий артроз и прочее.

**Механические ванны (вихревые ванны для нижних конечностей).**

Вихревые ванны работают по принципу общей ванны, в которую вода подается под таким давлением, что образуются завихрения. По воздействию эта процедура напоминает массаж.

Главными действующими факторами являются механический и температурный. С помощью механического действия усиливается кровообращение, лимфоток, обменные процессы и микроциркуляция. Изменяется чувствительность нервных окончаний, тонус вен становится лучше, отеки тканей уменьшаются.



Санаторий  
Строитель  
г. Оренбург

# ЛЕЧЕБНЫЕ ДУШИ

Лечебные души представляют собой водолечебные процедуры, при которых на организм воздействуют струями воды различной формы, направления, температуры, давления.



**ЦИРКУЛЯРНЫЙ ДУШ**, показан при нейроциркуляторной дистонии, начальной стадии гипертонической болезни, переутомлении;

**ДУШ ШАРКО (струевой, веерный)**, показан при остеохондрозе, первичных остеопорозах, нейроциркуляторной дистонии, гипертонической болезни 1-2 степени, нейрогенных формах импотенции, бессоннице, запорах;

**ВОСХОДЯЩИЙ ДУШ**, показан при половой слабости, геморрое, простатите;

**ПОДВОДНЫЙ ДУШ-МАССАЖ** - лечебно-профилактическая процедура, состоящая в массаже тела человека, погруженного в ванну с водой струей воды различного давления, температуры и направления на тело пациента. Кроме выраженного массирующего действия на мышцы и суставы, процедура способствует общему расслабляющему эффекту, снижению АД, имеет выраженное действие на подкожно-жировую клетчатку, обладает лимфодренажным и антицеллюлитным эффектом.

**КАСКАДНЫЙ ДУШ** можно смело назвать «водопадом хорошего настроения».

Когда вода падает с определенной высоты, создается воздействие на затылочную и теменную зоны. Эти зоны отвечают за кровоснабжение мозга. Каскадный душ стимулирует иммунитет организма человека, помогает ему эффективнее справиться со стрессами и нагрузками. Льющаяся вода создает «белый» шум, оказывающий уникальное

воздействие на организм человека – он расслабляет, избавляет от усталости и тревог, восстанавливает спокойный сон, успокаивает нервную систему.

Потоки воды убирают усталость, заряжают хорошим настроением и оптимизмом.

Давление воды умеренное, что помогает избежать неприятных ощущений.



## САУНА - БАССЕЙН

Вода не только колыбель нашей жизни, но и часть нас самих. Состав плазмы крови напоминает состав морской воды, наш мозг на 85% состоит из воды, она же составляет 99% слюны, 75% крови, 60% мышц, 20% костей и 10% верхних слоев кожи. Водные ресурсы нашего организма надо беречь, потому что любые действия, сопровождающиеся увеличением температуры тела, способствуют испарению воды с поверхности нашего тела. Поэтому, пребывая в сухом воздухе Вашего офиса, находясь в спортзале или просто «наслаждаясь» жарой – не забывайте об увлажнении кожи. Ну, а кто из нас удивится тому, что ежедневно мы теряем около 2,5 литра жидкости? Становится очевидным, что потери нужно восполнять не только изнутри, но и наружными процедурами, дабы «не дать себе засохнуть»...

С тем, что сауна полезна для здоровья, не поспоришь. Она помогает укрепить иммунную систему, снижает риск инфекционных заболеваний, ускоряет обмен веществ, расширяет бронхи, а тело освобождает от шлаков. Для того, чтобы поддержать положительный эффект, в сауну необходимо ходить раза два в неделю. Бассейн-сауна – уникальная методика оздоровления, оказывает стимулирующее действие на кровообращение, мускулатуру, нормализует обмен веществ, способствует очищению организма, является общеукрепляющим средством для организма.



# Озонотерапия

Озонотерапия - современный высокоэффективный немедикаментозный лечебно-профилактический метод. Ценное качество озонотерапии - многообразие методик, обладающих хорошей переносимостью и практически не имеющих побочных эффектов. Озонотерапия позволяет произвести комплексное очищение организма, которое вернёт здоровье и лёгкость. Очищение организма, вывод токсинов и шлаков - это естественный способ избавления от болезней и недомоганий, ведь при этом устраняются причины, вызвавшие их. Озонотерапия - это новый взгляд на очищение организма.



Внутривенная озонотерапия обладает большим лечебным потенциалом. Возможно, очень скоро она станет достойной заменой всех лекарственных методик.

## ОЗОН ШИРОКО ПРИМЕНЯЕТСЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

- сердечно-сосудистых заболеваний (ИБС, гипертоническая болезнь, атеросклероз сосудов);
- дыхательной системы (хронический бронхит, частые простудные заболевания, бронхиальная астма);
- нервной системы (последствия нарушения мозгового кровообращения, мигрень, вегетососудистая дистония, остеохондроз, заболевания периферической нервной системы);
- заболеваний желудочно-кишечного тракта (гастриты, язвенная болезнь желудка и 12-ти перстной кишки, колиты, хронический холецистит, гепатиты);
- кожных заболеваний (дерматиты, фурункулез, герпес, угревая сыпь, грибковые поражения);
- сахарного диабета и его осложнений;
- синдрома «хронической усталости»;
- заболеваний мочеполовой системы (хронический цистит, хронический пиелонефрит, простатит);
- гинекологических заболеваний (эндометриты);
- заболеваний костно-суставной системы (артриты, деформирующие артрозы)
- лечение целлюлита.



Санаторий  
Строитель  
г. Оренбург



## КАПЕЛЬНИЦА ЗОЛУШКА

Коктейль для внутривенного введения состоит из 3-х мощных антиоксидантов.

Эта капельница получила название  
**«ИНЪЕКЦИЯ ЗОЛУШКИ»**

благодаря способности оказывать комплексный омолаживающий эффект на весь организм.

### СОСТАВ КАПЕЛЬНИЦЫ:

- Альфа - липоевая (тиоктовая) кислота.** Присутствует абсолютно в каждой клетке организма и играет ключевую роль в обмене веществ. Защищает клетки всех органов и систем от повреждения свободными радикалами. Улучшает кровообращение, уменьшает содержание жира в тканях организма и предотвращает преждевременное старение кожи.
- Гептрал.** Считается главным антиоксидантом нашего организма. Его основная функция - вывод токсинов и свободных радикалов, борьба со стрессами и преждевременным старением.
- Витамин С.** Играет важную роль в регуляции окислительно-восстановительных процессов, участвует в синтезе коллагена. Аскорбиновая кислота также регулирует свёртываемость крови, нормализует проницаемость капилляров.

ПРОЦЕДУРА ЗАНИМАЕТ 40 минут.

УСВОЯЕМОСТЬ - 90%. НЕ ТРЕБУЕТ РЕАБИЛИТАЦИИ.

УСИЛИВАЕТ ЭФФЕКТ КОСМЕТИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



# Криотерапия

С давних пор человечеству известно о благотворном влиянии разумных доз холода на организм. Криотерапия – это лечение холодом. В процессе проведения сеанса на человеческий организм оказывается воздействие сверхнизкими температурами. Их значения могут достигать минус ста шестидесяти градусов. Низкие температуры вызывают резкое охлаждение, являющееся шоковым. В результате проведения процедуры усиливаются процессы обмена веществ, очищаются кровеносные сосуды, ускоряется скорость кровяного потока, укрепляется тонус мышц и нервная система. Отчего это происходит? Все объясняется наличием в человеческом организме двух типов нервных окончаний, которые чувствительны к холоду. Первый тип отвечает за немедленную реакцию при снижении температуры кожных покровов до нижнего предела допустимого уровня. Отсюда и мурашки, и стимулирование нервной системы, и повышение тонуса мышц. При лечении холодом (криотерапия) благодаря именно этим рецепторам организм теряет в минуту до 100 килокалорий. Это происходит при помещении пациента в специальную камеру, в которой температура постепенно снижается до минус сто пятьдесят градусов. Рецепторы, относящиеся ко второму типу, в ответе за субъективные ощущения температурного комфорта. Такие нервные окончания имеются только у высших приматов и у человека. Данными рецепторами, к примеру, диктуется ощущение, когда человеку становится холодно. Лечение криотерапией производится в специальных криосаунах и криобассейнах, где созданы условия для оптимальной реакции двух типов рецепторов. Под влиянием локального охлаждения тканей возникает выраженный спазм мелких сосудов, повышается вязкость крови, снижается скорость метаболических процессов, потребность тканей в кислороде.

## Показания к проведению процедур

- Наличие излишнего веса и целлюлита;
- При раннем старении кожи;
- Наличие кожных заболеваний;
- Наличие гинекологических заболеваний (климакс, бесплодие);
- Пред подготовка к беременности;
- Истощение, бессонница, усталость;
- Наличие неврологических заболеваний (больные синдромы, мигрени и т.д);
- Наличие заболеваний органов дыхания;
- Предписание в качестве восстановительных процедур после травм и операций;
- Заболевания опорно-двигательного аппарата (артриты, остеохондроз, и т.д.)



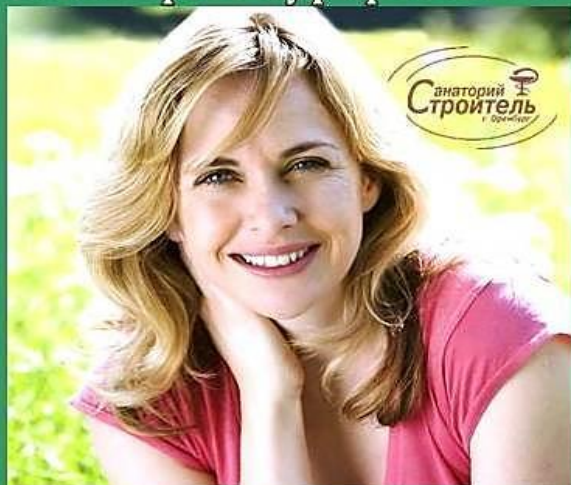
Большинство людей при слове «рак» вздрагивают. Этот диагноз звучит как приговор, но медики считают, что это не так. На ранней стадии рак излечим!  
**Рак — не приговор, а тяжёлое испытание для больного и членов его семьи...**



АО «Санаторий «Строитель» в 2023 году принимает пациентов с онкологическими заболеваниями в отделение медицинской реабилитации на дневное и круглосуточное пребывание по направлениям медицинских учреждений.

**Справки по телефонам: 33-21-39, 33-33-44**

# Санаторно-курортное лечение - инвестиции в своё здоровье



## АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «САНАТОРИЙ «СТРОИТЕЛЬ»

460021, Оренбургская область,  
г. Оренбург, ул. Мало-Восточная, 1/1  
sanstroitel@mail.ru www.stroitel56.ru  
(83532 ) 33-21-39, 33-33-44, 37-02-36

Ни для кого не секрет, что высочайший темп жизни, в котором мы живем, губителен для нашего организма. И тот, кто не умеет полноценно отдыхать и восстанавливаться, рано или поздно заплатит за это высокую цену. Поэтому, чем раньше человек начинает заботиться о себе, тем больше у него появляется шансов вступить в золотой возраст жизни в полном здравии. И тогда, вместо того, чтобы сидеть в поликлиниках и ходить по врачам, он сможет путешествовать по миру, полноценно проводить время с семьёй, и, наконец, посвятить себя любимым делам...

Важно помнить, что нельзя дожидаться тревожных сигналов от организма. Профилактика заболеваний – залог здоровья.

Многолетний опыт успешной деятельности специалистов АО «Санаторий «Строитель» в этом всегда поможет. Поэтому санаторно-курортное лечение в санатории – это не расходы, а инвестиции в своё здоровье. Кроме того, санаторно-курортные программы — это ещё и очень приятное времяпрепровождение. Попробуйте, и вы будете вознаграждены хорошим настроением и прекрасным самочувствием.



## АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «САНАТОРИЙ «СТРОИТЕЛЬ»

### НАШ АДРЕС:

Оренбургская область  
460021, г. Оренбург  
ул. Мало-Восточная 1/1  
(83532) 33-21-39, 33-33-44,  
37-02-36 (круглосуточно)

 sanstroitel@mail.ru  
www.stroitel56.ru



Проезд автобусами

№ 14, 21, 22, 25,  
27, 56, 61, 67, 156, 158  
(ост. 60 лет Октября)



Регистрационный номер лицензии ЛО41-01022-56/00331132  
Выдана 23.04.2019г. Министерством здравоохранения Оренбургской области

- Санаторно-курортное лечение:  
(амбулаторно, путёвки круглосуточного и дневного пребывания)
- Медицинская реабилитация
- Туры «Выходного дня» с лечением и без лечения
- Услуги по питанию и проживанию
- Услуги по проведению семинаров, тренингов, семейных торжеств.

