

## Лечебные ванны.

О том, что существуют **лечебные ванны**, слышаны многие, но далеко не все знают, в чем заключается их суть и практический эффект. Существует масса различных видов лечебных ванн, которые различаются по компонентному составу и особенностям воздействия на организм. Показания к их применению могут быть следующие:



- заболевания нервной системы, в том числе невроты с повышенной возбудимостью;
- хронические заболевания опорно-двигательной системы;
- заболевания периферической нервной системы;
- нарушение обмена веществ;
- синдром хронической усталости и нарушение сна.

## Минеральные ванны

Одними из самых распространенных и широко применяемых являются минеральные ванны. Этот вид лечебных ванн отличается повышенным содержанием в воде минеральных веществ. Успокаивающее воздействие на нервную систему, снятие усталости, повышение иммунитета и расслабление мышц – вот лишь несколько особенностей воздействия на организм, которыми отличается минеральная ванна. Также стоит отметить, что данный вид ванн оказывает серьезное воздействие на работу системы кровообращения, а также способствует очищению организма от токсинов. Входящие в состав минеральных композиций микроэлементы: хлориды, сульфаты серебра, калия, магния, меди и др., регулируют различные биохимические процессы, положительно влияют на восстановление тканей при воспалении.

## Жемчужные ванны

Одним из самых аристократичных и действенных видов процедур остается жемчужная ванна – самый распространенный и широко применяемый на курортах вид лечебных газовых ванн. Способ приготовления такой ванны особенный, в нее не добавляют никаких сторонних компонентов, а просто нагнетают в воду воздух под определенным давлением. Именно пузырьки воздуха, бурлящие и переливающиеся в воде, напоминают «жемчужины». Показаны жемчужные ванны людям, страдающим определенными видами сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе начальными стадиями гипертонии. Они помогают бороться с функциональными расстройствами нервной системы, а также быстро справляться с хроническим переутомлением. Возможно применение такого вида ванн при нарушении обмена веществ, в частности, при ожирении.

## **Противопоказания**

Лечебные ванны — приятные процедуры и польза от них для здоровья огромная. Но и как к любой физиотерапевтической и бальнеологической процедуры здесь тоже имеются ограничения и противопоказания:

- острый период любого заболевания или инфекции, при наличии повышенной температуры.
- онкологические заболевания,
- туберкулез,
- гипертонический криз,
- недавно перенесенный инфаркт миокарда или инсульт,
- варикозное расширение вен и тромбофлебит,
- тяжелая форма сахарного диабета,
- эпилепсия;
- грибковые заболевания кожи, мокнущие экземы;
- вторая половина беременности.

Будьте здоровы!  
Обязательно проконсультируйтесь с врачом!