

ЛЕКЦИЯ 15

Методы оздоровления,
направленные на
активизацию внутренних
резервов человека:
фитотерапия, гомеопатия,
мануальная терапия, массаж,
биоэнергоинформационная
терапия.

Наука объясняет оздоровительный эффект русской бани или сауны тем, что чередование высокой температуры термальной камеры (парной) с различными охлаждающими процедурами (душ, бассейн) благоприятно влияет на многие системы человеческого организма - нервную, эндокринную, сердечно-сосудистую, дыхательную. Врачи подтверждают, что любители бани реже болеют простудными заболеваниями. Кстати, в период эпидемии гриппа большие шансы не заболеть или перенести заболевание в легкой форме имеют любители парной, грамотно пользующиеся банными прелестями. Вообще, баня - это великолепное средство профилактики многих болезней. Именно с профилактических позиций и нужно рассматривать все ее добродетели. Человек, приученный к бане с малых лет, болеет гораздо реже как простудными, так и возрастными хроническими заболеваниями.

Баня служит активным
раздражителем,
способствующим
профилактике заболеваний,
лечению, максимальному
восстановлению и повышению
работоспособности
утомленных мышц

При регулярном посещении бани слаженность всей цепи нервно-мышечного аппарата улучшается. Движения выполняются более скоординированно и меньше затрачивается энергии для их выполнении. Баня оказывает значительное влияние также на окислительно-восстановительные процессы в мышцах, увеличивая приток кислорода и улучшая ассимиляторную функцию клеток мышечной ткани.

Однако не во всех случаях баня дает положительный эффект. Так, после бани с высокой влажностью в парной (80-100% при температуре воздуха 60-70°С) в первые часы наблюдается снижение мышечной силы, появление чувства усталости, слабости, ухудшение настроения и понижение работоспособности; через 10-15 часов работоспособность повышается обратно.

Если же в бане был сухой воздух, т.е. температура 90- 110°С при влажности 10-25%, и спортсмены посещали парную через 10-12 мин после тренировки в 2 захода по 3- 4 мин с перерывом между заходами 5-10 мин (да еще принимали процедуру в горизонтальном положении), сила мышц кисти уже через 1-2 ч возрастала на 1 кг 200 г. При этом и вечерняя тренировка проходила отлично.

Но если температура в сауне превышала 120° С (при прочих равных условиях), сила мышц почти не увеличивалась. А при температуре 60-70° и влажности воздуха 60-80 процентов и больше сила мышц даже понижалась! Спортсмены чувствовали себя вялыми, не отдохнувшими, и вечерняя тренировка была неудачной.

Сердце - это основной насос для перекачивания крови в организме. Ни на секунду не останавливаясь, оно перекачивает через себя 4 л крови в минуту, более 3000 т за год. Частота сердечных сокращений в зависимости от тренированности человека - от 60 до 80 ударов в минуту. Воздействие банной процедуры на сердечно-сосудистую систему прежде всего проявляется в расширении и увеличении количества функционирующих капилляров, облегчении продвижения крови по артериям, ускорении венозного кровотока. А так же учащаются и усиливаются сердечные сокращения, увеличиваются систолический и минутный объемы крови, повышается скорость кровотока. Расширение сосудов кожи ведет к изменению кровяного давления: увеличению систолического и уменьшению диастолического давления. Венозное давление повышается, кровоснабжение внутренних органов уменьшается.

Банная терапия служит своего рода "гимнастикой" сосудов. Во время пребывания в парной сердце, с одной стороны, выдерживает повышенную нагрузку и минутный объем его увеличивается, с другой стороны, одновременно играют роль такие разгрузочные моменты, как снижение периферического сопротивления сосудов.

Людам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы также полезен сухой жар, находиться в парной они должны в горизонтальном положении, пользоваться веником умеренно. В парной часто снижается артериальное давление, иногда возникает вазомоторный коллапс, который быстро проходит в горизонтальном положении. Он не опасен для здоровых людей, но не следует допускать его появления у лиц с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Относительные противопоказания к посещению парной при заболеваниях сердечно-сосудистой системы:

- гипертоническая болезнь 1-11 стадии по классификации ВОЗ с систолическим артериальным давлением в покое свыше 200мм рт. ст. и диастолическим давлением 120мм рт. ст. (категорически запрещается охлаждение в холодной воде),
- компенсированный гипертиреоз,
- нестабильная стенокардия.

Абсолютные противопоказания:

- острый инфаркт миокарда в I-II стадии реабилитации (до 6 месяцев),
- гипертоническая болезнь III стадии по классификации ВОЗ и злокачественная гипертензия с систолическим давлением свыше 200 мм рт. ст.,
- кардиомиопатии с повышенным сопротивлением в малом круге кровообращения,
- острые воспалительные поражения сердечно-сосудистой системы,
 - общий атеросклероз с органическими повреждениями,
 - острые тромбофлебиты с венозной недостаточностью,
 - ишемическая патология нижних конечностей III стадии,
 - резкое уменьшение массы тела,
 - склонность к кровотечениям,
 - заболевания сердца в стадии декомпенсации.

Условия парных и суховоздушных бань значительно влияют на функции центральной нервной системы (ЦНС) и нервно-мышечного аппарата в целом. Под влиянием бань, особенно суховоздушных, повышается мышечная сила, кожная чувствительность, скорость мышечного сокращения. Однако сразу после парных бань эти показатели, в том числе и величина сухожильного рефлекса, снижаются, а позже возрастают. Но чрезмерные температуры (выше 100°C) приводят к ухудшению функций нервно-мышечного аппарата.

Жаркие условия сауны оказывают влияние на вегетативную нервную систему. В начальный период усиливается тонус парасимпатического отдела, далее по мере повышения температуры тела возрастает тонус симпатического отдела. После сауны тонус симпатического отдела снижается, а тонус парасимпатического отдела сохраняется повышенным.

Противопоказания при заболеваниях нервной системы:

- эпилепсия и эпилептиформные припадки,
 - сирингомиелия,
 - миастения,
 - сосудистая миелопатия,
- церебральные параличи сосудистой этиологии,
- экстрапирамидные заболевания с нарушением моторики,
 - болезнь Паркинсона,
- острые воспалительные заболевания центрального, периферического и вегетативного отделов нервной системы,
- тяжелые нервно-вегетативные нарушения,
 - мигрень.

Баня, благодаря воздействию горячего воздуха на слизистую оболочку полости носа, уменьшает отеки слизистых, оказывает подсушивающее дегидратационное действие и тем самым уменьшают выделение секрета из носа. Тепло способствует релаксации тканей внешних дыхательных органов, улучшает подвижность сегментов позвоночника и реберно-позвоночных суставов, расслабляет связочные структуры, напряженные дыхательные мышцы и т. п. Важным эффектом бани является расширение бронхов. В результате локальной релаксации органов дыхания оно становится частым и глубоким.

Противопоказания к назначению парной при заболеваниях дыхательных путей:

- острые вирусные заболевания дыхательных путей;
- острые специфические и неспецифические воспаления дыхательного тракта;
- бронхоэктатическая болезнь;
- хронические декомпенсированные респираторные заболевания с перегрузкой сердца;
- злокачественные опухоли или метастазы.

Баня активизирует обменные процессы, при этом следует различать тот метаболизм, который находится под влиянием повышенной температуры, и обменные процессы, обусловленные охлаждающими процедурами. Пребывание в парной с горячим воздухом по своему физико-химическому действию неизбежно приводит к интенсификации обмена веществ. В соответствии с правилом, согласно которому скорость реакций зависит от температуры, интенсивность метаболизма увеличивается в подогретых тканях. А разогреваются, хотя и в различной степени, все органы. Наряду с этим возникают связанные с функционированием различных органов различия в интенсивности метаболизма, в зависимости от специфической деятельности рассматриваемого органа, например, учащается сердцебиение, усиливается потоотделение.

Баня очевидным образом влияет на иммунные процессы, особенно вследствие высокой температуры, какая бывает в парной (80-110°С). Воздействие на иммунологические процессы можно наблюдать как при однократном, так и при многократном посещении парной. Если человек посетил ее во время инкубационного периода протекания какой-либо острой инфекции, то течение болезни нередко приобретает иной характер. Баня либо купирует болезнь, либо дает усиленную реакцию в смысле повышения температуры с явным сокращением срока протекания заболевания.

Воздействие бани на пищеварительную систему осуществляется как опосредованно, за счет нервной и эндокринной систем, так и непосредственно - за счет температурного фактора. Комплекс банных процедур влияет на кровоснабжение органов желудочно-кишечного тракта посредством перераспределения крови в организме. В результате оттока крови на периферию кровоснабжение органов пищеварения на начальном этапе уменьшается. Уменьшается и секреторная активность данных органов, их моторика. Именно поэтому важно перед посещением бани не переедать, так как лежащая "мертвым грузом" в слабо функционирующем желудочно-кишечном тракте пища будет давить на диафрагму, мешать нормальной вентиляции легких, затруднять работу сердца.

Противопоказания к посещению бани при заболеваниях желудочно-кишечного тракта:

- острые и подострые заболевания желудочно-кишечного тракта;
- хронические гепатиты;
- хронические воспаления брюшины;
- желчно-каменная болезнь с частыми приступами;
- понос;
- колостомия и энтеростомия;
- новообразования желудочно-кишечного тракта;
- мелена и рвота с кровью;
- проктоколиты.