



Оздоровительный комплекс "GALA"

Жизнь без лекарств!



Галатерпия



Галотерапия - метод лечения в условиях воссозданного микроклимата соляных спелеолечебниц. Метод получил свое название от греческого слова «hals» -«соль». Термин стал применяться с середины 80-ых годов. Галотерапией называется лечение в условиях в условиях помещений, созданных для применения микроклимата соляных спелеолечебниц (галокамере, галопалате, соляной комнате и др.). Название метода - «галотерапия» - отражает главный действующий фактор соляных спелеолечебниц – соляной аэрозоль.

главный лечебный фактор всех существующих подземных соляных пещер, где работают спелеолечебницы (Солотвино, Нахичевань, Аванский солерудник, Березники, Солигорск и др.), – это воздух, содержащий солевой аэрозоль. Поэтому и в помещениях, предназначенных для лечения, прежде всего, должна воспроизводиться воздушная среда, содержащая частички соли, то есть не что иное, как аэрозоль

Для чего нужны стены с солевым покрытием?



Солевое покрытие в основном выполняет эстетические функции. Но, кроме этого, поверхности, покрытые природной солью, способствуют некоторому поддержанию температурно-влажностных и гипобактериальных условий за счет взаимодействия с солевым аэрозолем, но только при его достаточном количестве. Стены с развитой поверхностью способствуют шумопоглощению. **Природный дизайн создает атмосферу спокойствия и**

комфорта, отключает пациента от среды привычных раздражителей. Это оказывает положительное воздействие на нервную и психоэмоциональную сферу. Поскольку стены не участвуют в продуцировании солевого аэрозоля, от которого зависит лечебное действие, то понятно, что для эффективности метода не имеет значение, каким способом сделаны стены. Это может быть соляная плитка, солевое напыление и др. Не имеет лечебного значения и из какой соли сделаны стены.

Почему в галотерапии применяется именно сухой, а не влажный аэрозоль хлорида натрия?



Для этого есть несколько значимых аргументов.

Самое простое объяснение, это то, что в методе моделируется микроклимат подземных спелеолечебниц, а там присутствует сухой аэрозоль.

В настоящее время имеются серьезные аргументы о преимуществах аэрозольного применения именно сухого высокодисперсного аэрозоля хлорида натрия.

Большое значение имеет отличие физических свойств сухого и влажного солевого аэрозоля. Сухой аэрозоль образуется в галогенераторе путем мощного механического воздействия на кристаллы соли, его

частицы приобретают высокую поверхностную энергию и отрицательный электрический заряд. Капельно-жидкие аэрозоли хлорида натрия электронейтральны. Благодаря физико-химическим свойствам, сухой аэрозоль имеет большую проникающую способность и более эффективно осаждается в дыхательных путях по сравнению с влажным аэрозолем. Это позволяет эффективно использовать сухой аэрозоль в очень малых дозах.

Сухой аэрозоль имеет и отличное от влажного аэрозоля медико-биологическое действие. Известно, что и сухой и влажный аэрозоль хлорида натрия обладает осмотической активностью, улучшают свойства бронхиальной слизи, облегчая её выведение. Но, существенное отличие в том, что сухой аэрозоль применяется в значительно меньших дозах и поэтому не вызывает бронхоспазма, который наблюдается у многих пациентов при вдыхании влажного аэрозоля хлорида натрия. Именно поэтому применение аэрозолей растворов хлорида натрия имеет много противопоказаний. Влажный аэрозоль используется даже для диагностики гиперреактивности бронхов, так как является провокационным стимулом.

Доказано, что сухой аэрозоль хлорида натрия обладает противовоспалительным, противоотечным, противомикробным действием, усиливает защитные иммунологические свойства слизистой оболочки (повышает активность макрофагов, увеличивает содержание IgA и др.). Именно эти эффекты, наряду с муколитическим действием, лежат в основе метода галотерапии. Влажный аэрозоль действует только как регидрант, при этом имеется риск бронхоспазма.

Частицы сухого солевого аэрозоля за счет сил электростатического взаимодействия связываясь с частицами воздушных загрязнений, ускоряют их оседание, оказывают ингибирующее действие на микроорганизмы, приводит к очищению атмосферы лечебного помещения, формирует практически стерильную среду. Помещение, где применяется галогенератор, не нуждается в дополнительной санитарной обработке.

При распылении влажного солевого аэрозоля, не имеющего таких свойств, возникает еще и риск инфекционного заражения пациентов во время процедуры.

Галогенератор



Галогенератор «АГГ-03» предназначен для реализации технологии галотерапии и моделирования стандартных микроклиматических условий уникальной подземной соляной лечебницы в поселке Солотвино Закарпатской области (Украина) согласно утвержденным методическим рекомендациям. Основным лечебным фактором такого микроклимата является аэродисперсная гипобактериальная среда, насыщенная аэрозолем хлорида на-

трия и имеющая стабильную влажность (45-55%) и температуру (+18 — +23С°).

Галогенератор «АГГ-03» продуцирует ионизированное **солевое пылевое облако** при помощи системы «Кипящий слой». Это принципиальное усовершенствование позволяет получать пылинки хлорида натрия преимущественно с устойчивым отрицательным зарядом. «Кипящий слой» - состояние слоя сыпучего крупнокристаллического материала соли и высокодисперсного препарата Аэрогалит, при котором под влиянием проходящего через него потока воздуха частицы твёрдого материала интенсивно перемещаются одна относительно другой, что делает эффективным его применение для генерации высокодисперсного пылевого облака. В таком слое достигается тесный контакт между кристаллами соли и Аэрогалитом, происходит их трение друг о друга. В результате трения частиц диэлектрика, каковым является сухой хлорид натрия, происходит высокая электризация частиц солевой пыли, они получают электрический заряд и под воздействием потока воздуха попадают в лечебное помещение.

Галогенератор АГГ-03 – единственный двухпоточный галогенератор в мире, технология которого защищена патентом РФ. Один поток галогенератора отвечает за создание эффективного ионизированного облака соляной пыли, второй поток отвечает за подачу этого облака в лечебное помещение.

Особенностью галогенератора «АГГ-03» является наличие специальной системы очистки воздуха. В результате **солевое облако**, подающееся из операторской в лечебное помещение, проходит специальную бактерицидную обработку. Таким образом достигается максимальный эффект за счет концентрации в лечебном помещении ионизированного **облака соляной пыли** в условиях полной стерильности.

Галогенератор «АГГ-03» не требует постоянного обслуживания после каждого сеанса (чистка фильтров, очистка воздушных каналов, извлечение соли из емкостей).

Галогенератор «АГГ-03» обладает системой осушки воздуха, необходимой для продуцирования сухого ионизированного пылевого облака NaCl.

Аэрогалит



Для работы галогенератора «АГГ-03» используется препарат Аэрогалит.

Аэрогалит представляет собой высокодисперсную соляную пыль, для приготовления которой, используется природная соль солекопий Солотвино (Украина). Обладая высоким фракционно-дисперсным составом, Аэрогалит позволяет быстро воссоздать атмосферу подземной соляной лечебницы и сохраняет высокую эффективность в течение всего срока хранения. Клинико-лабораторные исследования подтвердили высокую эффективность препарата и позволили обосновать механизм его лечебного воздействия в искусственном микроклимате, воссоздаваемом в «Галокамере».

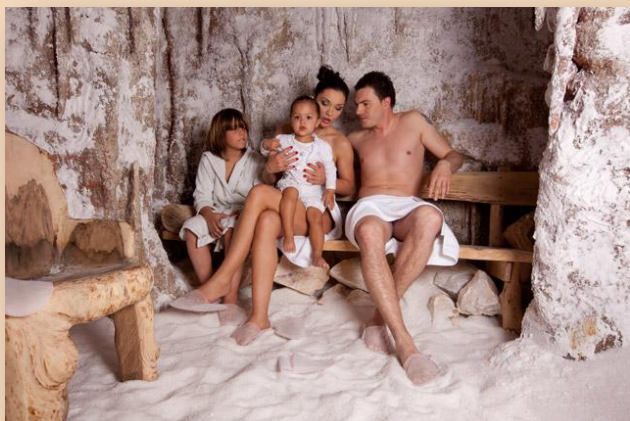
В механизме и особенностях действия Аэрогалита наибольшее значение имеют следующие факторы: фармакотерапевтические свойства, электрический заряд, рН, температура.

Действие на организм

Аэрогалит оказывает свое действие прежде всего на слизистую оболочку дыхательных путей на всем их протяжении, на находящиеся здесь микроорганизмы, а также на мукоцилиарный клиренс. При этом наиболее выраженное их всасывание происходит в альвеолах, менее интенсивно этот процесс идет в полости носа и околоносовых пазухах. Проникающая способность Аэрогалита - достигают альвеол, поэтому они используются при пневмониях и бронхитах. Всасываясь, Аэрогалит оказывает не только местное и рефлекторное действие через рецепторы обонятельного нерва, интерорецепторы слизистой бронхов и бронхиол. Имеют место и генерализованные реакции организма в результате поступления в кровь ингалируемых фармакологических препаратов.

Важная роль в механизме лечебного действия Аэрогалита принадлежит улучшению проходимости бронхоальвеолярного дерева. В результате увеличения площади активно функционирующих альвеол и снижения толщины сурфактантного слоя и альвеолокапиллярного барьера значительно возрастает газообмен и жизненная емкость легких, а также скорость и объем поступления лекарственных препаратов в кровь. Одновременно улучшаются кровоснабжение тканей и обмен веществ в них.

Показания к галотерапии



✚ Профилактика частых простудных заболеваний (ОРЗ, ОРВИ, ангины, бронхиты, трахеиты, ларингиты, пневмонии)

✚ При заболеваниях ЛОР-органов: хронический гайморит, хронический фронтит, гипертрофия (увеличение) аденоидов, миндалин, их хроническое воспаление

✚ Бронхиальная астма, преастма, бронхит, а также "бронхит курильщика", рецидивирующий трахеобронхит у длительно и часто болеющих

- ✚ Спазматические явления дыхательных путей при начальных проявлениях простудных заболеваний (ложный круп, ларингоспазм, бронхоспазм). При применении галотерапии снижается вязкость мокроты, улучшается ее отделение, снимается отек слизистой оболочки, купируются симптомы, удушье, улучшается бронхиальная проходимость
- ✚ Аллергии (аллергодерматиты, поллиноз, вазомоторный ринит и другие аллергические проявления)
- ✚ При атопических дерматитах, нейродермитах, комплексном лечении псориаза, экземе, гнойничковых поражениях кожи рук, угрях, гиперсекреции сальных желез
- ✚ Оказывает оздоровительный косметический эффект на кожные покровы, особенно при склонности к воспалительной патологии
- ✚ Заболевания сердечнососудистой системы - ишемическая болезнь сердца, стенокардия, пред- и после инфарктные состояния, повышенное или пониженное давление
- ✚ Неврозы и неврозоподобные состояния (стрессы, фобии, депрессии, беспокойство, нарушения сна), стабилизирует вегетативную нервную систему, оказывает положительное психо-эмоциональное воздействие
- ✚ Дыхательная недостаточность (одышка) вызванная обменными заболеваниями (сахарный диабет, заболевания щитовидной железы, нарушение гормонального фона и др.)
- ✚ Профилактика для лиц, проживающих в экологически неблагоприятных и работающих в условиях вредных производств, работа которых связана с постоянным психо-эмоциональным напряжением, отсутствием стабильного режима работы (плавающий график, ночные смены и т.д.)
- ✚ Укрепление иммунного статуса после медикаментозного лечения



ТАЙ ЦЗИ
ЦИГУН
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
ГИМНАСТИКА

За последние сто лет тайцзи цюань постепенно развиваясь, стал широко распространён как в Китае, так и во всем мире. Это течение стало самым массовым движением в ушу. Как показывает практика, тай цзи цюань - это такой вид спорта, в котором физиологические и физкультурные нормы способствуют укреплению здоровья. Тайцзи цюань - это эффективное средство лечения болезней, укрепления здоровья, профилактики заболеваний и долголетия. Он широко практикуется в больницах, санаториях и стал одним из основных методов комплексного лечения.





Сейчас тайцзи цюань считается благоприятной лечебно-оздоровительной гимнастикой не только в Китае, но и за рубежом. И все же, почему тайцзи цюань укрепляет здоровье и предохраняет от болезней?

1) Тайцзи цюань оказался действенным средством для закалки нервной системы и повышения работоспособности органов чувств. Во время тренировок необходимо настроиться на этический лад и сосредоточиться, "разум концентрируется в точке дань-тянь"; отбросить посторонние мысли и "усилием воли успокоиться". Таким образом, управляя сознанием, сосредоточиться на движении; усилием воли укрепить способность управления телом, направить свой разум на укрепление силы. Нервные клетки коры головного мозга следует привести в активное состояние, что должно обеспечить тонус всем частям тела и привести в порядок обмен веществ, после чего появляется возможность для усиленной циркуляции энергии ци и крови. Отсюда эффект укрепления здоровья и нервной системы. На тренировках, во время выполнения упражнений, глаза должны следить за руками, а в моменты остановок - смотреть прямо перед собой. Издавна умелое обращение со зрительным аппаратом на тренировках помогало сохранить остроту зрения. Выполнение упражнения туй-шоу (толкающие руки) с использованием толчков, качаний, защиты или нападений повышает чувствительность кожи, улучшает осязание.



2) Тайцзи цюань укрепляет сердечно-сосудистую систему. На тренировках необходимо соблюдать принцип "любое движение без управления - не движение". Это касается движения всего тела. Так как в тайцзи цюань движения медленны и плавны, то проработка каждого сустава и мышцы тела способствует равномерной циркуляции крови, улучшает питание сердечных мышц, повышает работоспособность кровеносных сосудов, замедляет сердцебиение и увеличивает силу сердечной мышцы, уменьшает застой крови в организме и предотвращает атеросклероз.

3) Брюшное дыхание укрепляет дыхательную систему организма. В тайцзи цюань применяется брюшное или внутреннее дыхание (т.е. "энергия ци погружается в центр дань-тянь"). Жизненная энергия ци направляется вниз. Естественные и скоординированные движения постепенно приводят к тому, что дыхание становится "глубоким, продолжительным, тонким, неторопливым, равномерным и мягким". Это сохраняет эластичность легких, развивает дыхательные мышцы, увеличивает объем легких и великолепно улучшает такие функции легких, как вентиляция и кислородный обмен.

4) Тайцзи цюань стимулирует функции пищеварения. В процессе тренировки в работе всего тела участвуют кишки, желудок, печень, почки, стимулируется циркуляция крови в печени, улучшается работа желудочно-кишечного тракта, пищеварение и усвоение питательных веществ организмом, возбуждается аппетит, вылечивается запор и другие заболевания.

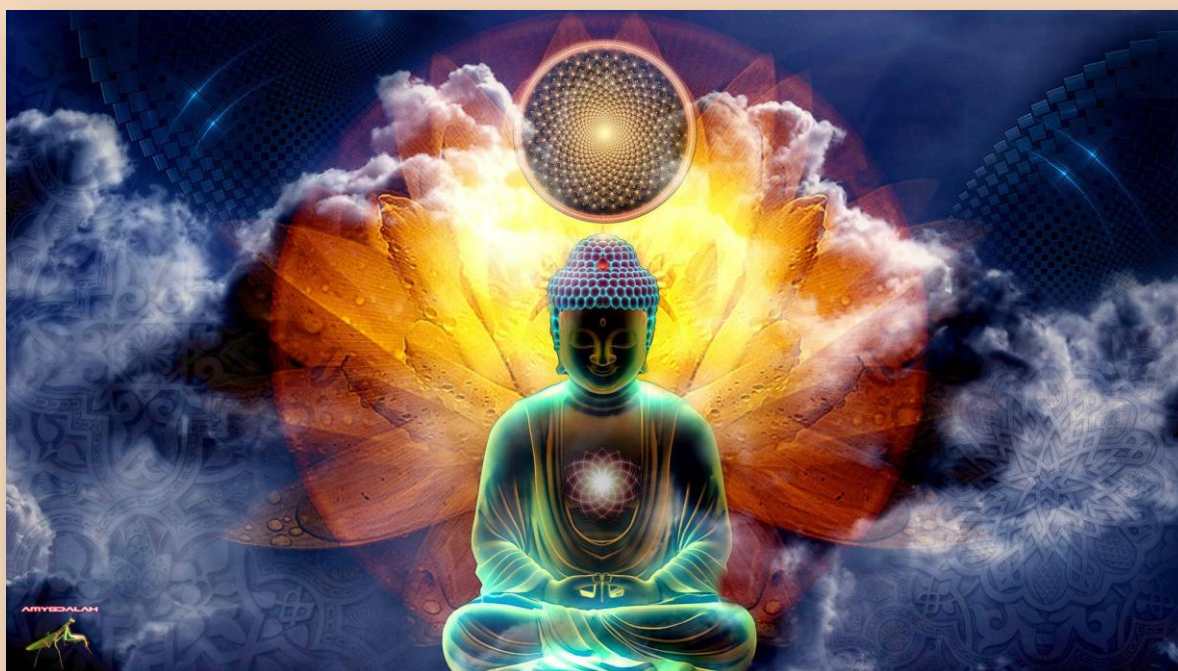


5) Благодаря тайцзи цюань, укрепляются мышцы и улучшается подвижность суставов. В дугообразных и спиралеобразных движениях участвуют все части тела, что, естественно, способствует наращиванию мышечной массы и укреплению мышечных волокон. Длительные тренировки делают телосложение пропорциональным, тело становится гибким и упругим, резко улучшается способность сокращения мышц. Вместе с тем, благодаря движению в форме спиралей, прекрасно укрепляются скелет

и суставы, улучшается гибкость и подвижность суставов. Регулярные тренировки эффективно лечат артрит и оказывают профилактическое воздействие в отношении слабости мышц ног у пожилых людей, вялости ступней и колен, заостенелости и неподвижности суставов, физической недостаточности и других старческих недугов.

Благодаря взаимодействию трех составляющих - сознания, движения и дыхания - тайцзи цюань приводит к тому, что покой правит движением, и когда движение становится подобно покою, покой постепенно превращается в движение. Медленное и равномерное движение всего тела находится в гармонии с физиологией человека. Тайцзи цюань подходит только молодым, но и пожилым людям, женщинам, работникам умственного труда и даже больным и хилым. Упорно тренируясь можно вылечить целый ряд болезней: неврастению, невралгию, гипертонию, болезни сердца, желудочно-кишечные заболевания, болезни легких и почек, ревматизм ног, повреждение поясницы, артрит, сахарный диабет, сперматорею, внутренний геморрой и другие хронические заболевания.

В местечке Лньян провинции Хэнань доктор Ти Вэйцзан провел исследование сорока одного человека различных профессий в возрасте от 31 до 72 лет, занимающихся этим замечательным стилем. Проследим только один показатель исследования - давление. До занятий ушу четырех человек из сорока одного было пониженное давление, у тридцати семи - повышенное, составлявшее в среднем 150,3 на 99,6 мм ртутного столба. Через три месяца регулярных занятий у 29 человек, что составляет 78,4% от 37 человек, давление снизилось, а средний показатель давления у всех 37 человек составил 143,1 на 94,8 мм ртутного столба. У трех из четырех исследуемых с пониженным давлением, давление поднялось, уменьшились головокружения, слабость и другие симптомы болезни. Даже один этот факт ярко свидетельствует о замечательных показателях в лечении и сохранении здоровья гимнастикой тайцзи цюань.



Дыхательная гимнастика по Бутейко



Дыхание – это основа нашей жизни, именно поэтому очень многие оздоровительные системы строятся на принципах правильного дыхания. Важность правильного дыхания для здоровья давно доказана сотнями исследований и наблюдений. При заболеваниях со стороны органов дыхания, нарушается нормальное насыщение крови кислородом, а без его участия невозможно проведение любых метаболических реакций. Это может привести к целому ряду заболеваний, прежде всего, страдают легкие, сердечнососудистая система, а затем могут быть спровоцированы заболевания других органов и систем.



Дыхательная гимнастика Бутейко – система оздоровления организма, направленная на ограничение глубокого дыхания или «метод волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД)» – по словам самого К.П. Бутейко.

Этот метод разработан ученым в 1952 году и с тех пор успешно применяется для лечения и купирования симптомов бронхиальной астмы, аллергических заболеваний и других болезней органов дыхания.

Причина развития заболеваний, по его мнению, в альвеолярной гипервентиляции – то есть, при глубоких вдохах, количество кислорода, получаемого человеком, не увеличивается, а вот углекислого газа, становится меньше. И его недостаток ведет к появлению порядка 90 заболеваний. Одним из подтверждений этой теории служит тот факт, что объем легких здорового человека – 5 л, а больного бронхиальной астмой – около 10-15 л.



Дыхательная гимнастика по Бутейко может помочь при таких заболеваниях как:

- бронхиальная астма;
- астматический бронхит;
- эмфизема легких;
- пневмосклероз;
- симптомы пневмонии;
- стенокардия;
- гипертензия;
- нарушение мозгового кровообращения;
- аллергических заболеваниях.

По мнению Бутейко, причиной развития этих патологических состояний, становится гипервентиляция, вызывающая недостаток CO_2 в крови. Это происходит из-за повышения тонуса гладкой мускулатуры, спазма дыхательных путей и нарушения тканевого дыхания.

Чтобы насытить кровь углекислым газом, которого очень мало в окружающем воздухе, нужно регулировать свое дыхание, делая его поверхностным, а паузы между вдохами – более длительными.

Метод Бутейко – дыхательная гимнастика, цель которой научить человека управлять своим дыханием и избавиться от гипервентиляции легких.

Принцип правильного дыхания прост - нужно делать неглубокий поверхностный вдох, в течение 2-3 секунд, затем выдох 3-4 секунды и постараться увеличить паузу между вдохами. В это время организм человека отдыхает, также для стимуляции тройничного нерва, во время пауз, нужно смотреть вверх и не пугаться возникающего чувства нехватки воздуха.

Преимущества дыхательной гимнастики по Бутейко, это возможность выполнять упражнения где и когда угодно: дома, на прогулке, на работе или в транспорте, кроме того, она достаточно проста и подходит для всех возрастных групп, начиная от детей с 4-х лет и заканчивая людьми, самого преклонного возраста.