**ВОДОЛЕЧЕНИЕ И БАЛЬНЕОЛЕЧЕНИЕ.**

Водолечение как собирательное понятие предполагает применение с лечебной целью пресной воды, а бальнеолечение – лечение искусственными минеральными водами.

**Душ Шарко** (струевой душ) это метод водолечения, успешно применяемый в косметологических, лечебных и реабилитационных целях и представляет собой подвижную струю воды под давлением. Является самой энергичной водолечебной процедурой, в которой сочетаются интенсивное действие давления и температуры воды. Под действием «ударной» струи воды улучшается микроциркуляция, кровоснабжение органов и тканей, насыщение их кислородом, в результате чего улучшается функция. Контраст температуры воды тонизирует и оказывает общеукрепляющее действие. В зависимости от температуры воды «ударная» струя повышает или понижает тонус скелетной мускулатуры и кровеносных сосудов, возбуждает или тормозит процессы, происходящие в центральной нервной системе, повышает или понижает артериальное давление. Кроме того, душ стимулирует работу гипоталамо-гипофизарной системы, чем улучшает работу большинства органов эндокринной системы нашего организма. Обезболивает, уменьшает симптомы воспаления, ускоряет обмен веществ, активизирует иммунную систему, оказывает детоксикационный эффект.

**Подводный душ-массаж** – это одна из методик водолечения, в которой сочетаются сразу несколько лечебных факторов: пресная или солевая ванна, массажный эффект водяной струи, испускаемой под давлением, и контрастность температуры воды в ванне и в душе. Действие подводного душа-массажа в принципе аналогично таковому классического лечебного массажа. Однако оно более выражено за счет того, что тело больного находится в воде в максимально расслабленном состоянии, а значит, массаж при этом более глубокий и совершенно безболезненный. Сочетание термического и механического факторов ведет к улучшению крово- и лимфообращения, активизирует процессы обмена веществ, в том числе при ожирении, повышает общий иммунитет, тонизирует, сочетание холодного и горячего душа стимулирует функции эндокринной системы и способствует улучшению трофики (питания) внутренних органов, прохладный и теплый души снижают интенсивность болевого синдрома и возбудимость нервной системы в целом.

**Ванны** как один из методов водолечения находят широкое применение в медицине. ***Хвойные ванны.*** Лечебные свойства хвои объясняются высоким содержанием в ней эфирных масел — пиненов и терпенов. Всасываясь в кожу, эти вещества раздражают нервные окончания и вызывают расширение мелких сосудов. В итоге в организме усиливается кровообращение, улучшается питание тканей, ускоряется выведение токсинов и шлаков. Помимо этого, ароматические соединения проникают в дыхательные пути. Попадая на слизистые оболочки респираторного тракта, они оказывают бактерицидное и противовоспалительное действие. В легких эфиры всасываются в кровь и достигают центральной нервной системы, на которую действуют успокаивающе. После принятия хвойной ванны пациент чувствует себя отдохнувшим и посвежевшим.

***Шалфейные ванны*** приготовляются из разведенного в теплой воде конденсата мускатного шалфея (жидкого или сгущенного). Шалфей относится к категории лекарственных растений. Листья его богаты уникальными эфирными маслами и алкалоидами, обладают сильным противовоспалительным и противомикробным действием, хорошо останавливают кровотечение, укрепляют стенки сосудов и капилляров, активизируют секреторную функцию желудочно-кишечного тракта.

***Хлоридно-натриевые*** - являются самыми распространенными среди всех минеральных вод мира.  Во время процедуры ионы калия и хлора не впитываются в кожу, а остаются на ней, образуя так называемый «солевой плащ», благодаря чему возникает дегидратация кожных покровов. После ванны важно не обмываться пресной водой, чтобы не смыть солевую пленку. Хлоридно-натриевые ванны нормализуют работу вегетативной нервной системы, нормализуют иммунный статус организма, укрепляют стенки периферических сосудов. Благодаря усилению метаболизма такие ванны способствуют лучшему поглощению кислорода тканями и уменьшению воспалительных очагов. Кроме того, они снижают тактильную чувствительность, что приводит к уменьшению болевого синдрома. Дегидратация, возникающая при образовании на коже «солевого плаща», способствует улучшению микроциркуляции и увеличению энергетических ресурсов.

***Лавандовые ванны.*** Это фитованны, в которых сконцентрированы лечебные свойства лаванды – очень ароматной травы или небольшого кустарника с синими или фиолетовыми цветами, растущих на возвышенных местах. С древних времен лаванда использовалась в качестве успокоительного средства, помогающего восстановить гармонию души и тела, обрести душевный покой. Ванны на основе лавандового экстракта представляют собой удачное совмещение фито - и ароматерапии, поскольку воздействуют не только химическим путем через кожу, но и с помощью легкого приятного запаха, который очень хорошо снимает напряжение. Лавандовые ванны характеризуются общерасслабляющим эффектом, способствуя установлению психо-эмоционального баланса, что чрезвычайно необходимо в состояниях повышенного возбуждения, частых вспышек гнева, нервозности, депрессии, стресса, неврастении, неконтролируемой раздражительности, при климактерическом синдроме. Биологически активные вещества, входящие в состав лаванды, оказывают раздражающее действие на кожные рецепторы, активизируя мельчайшие нервные окончания и расширяя сосуды. Это вызывает усиление кровотока, снижение артериального давления, ускорение процессов заживления, бронхолегочных и простудных заболеваний. Эфирные масла лаванды обладают прекрасным антисептическим действием, и поэтому такие ванны очень рекомендуются при лечении ожогов, зуда, экземы, сыпи и других кожных заболеваний. Десенситивные свойства лаванды позволяют также использовать эти ванны при хронических головных болях, мышечных спазмах, артрите, подагре, ревматизме, вывихах. Такие ванны избавят от нарушений в системе кровообращения, избавят от усталости, снимут напряжение в мышцах.

***Бишофитовые ванны.*** Бишофит – это минерал, который находится в коре земли по соседству с нефтяными пластами и добывается при бурении скважин. Он содержит ионы йода, кальция, натрия, брома, молибдена и кремния (всего около 70 компонентов). Но преобладает в нем хлористый магний, который играет огромную роль в регулировке нормальных процессов жизнедеятельности. Недостаток магния в организме может привести к нарушению множества внутриклеточных реакций. Бишофит отлично растворяется в воде, что позволяет его применять в виде лечебных ванн, и его составляющие поступают в организм через кожу и слизистые оболочки. Раствор бишофита является, по сути, крепким рассолом с [высоким уровнем](https://emupauto.ru/kak-organizovat-drenazhnuyu-sistemu-na-uchastke-drenazh-uchastka-s-vysokim-urovnem.html) минерализации (до 650 г/л) и по своему [качественному составу](https://emupauto.ru/sovety-opytnyh-stroitelei-kak-sdelat-kachestvennyi-asfalt-svoimi.html) не уступает солям Мертвого моря. Минеральный состав бишофита позволяет применять его в качестве противовоспалительного, регенерирующего, противоинфекционного, легкого обезболивающего и успокаивающего средства. Бишофитовые ванны применяют для комплексного лечения ряда патологических состояний, а также в косметологии с целью повышения тонуса кожи, укрепления волос и ногтей, в комплексе антицеллюлитной терапии. Кроме того, бишофит может восстанавливать силы при общем ослаблении организма, стабилизировать стенки сосудов при воспалении, содействовать формированию костной ткани, повышать гемоглобин, регулировать обмен жиров и стимулировать иммунитет.