



ВРАЧИ БАЛЬНЕОЛЕЧЕБНИЦЫ РЕКОМЕНДУЮТ

В Краснодарской бальнеолечебнице вновь заработал уникальный источник йодобромной воды. С конца прошлого года после ремонта скважин целебная вода вновь поступает в процедурные кабинеты бальнеологического отделения здравницы. О полезных свойствах йодобромной воды рассказывает заведующая бальнеологическим отделением, врач-физиотерапевт, дерматовенеролог Наталья Григорьевна Маркарова.

Целебные силы воды

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

— Наталья Григорьевна, процедуры с йодобромной водой считаются визитной карточкой Краснодарской бальнеолечебницы. Недавно завершилась реконструкция скважин с йодобромной водой, и ваши пациенты вновь могут почувствовать на себе ее благотворное воздействие. Расскажите, пожалуйста, о свойствах природной йодобромной воды.

— Хочу напомнить, что бальнеолечебница впервые приняла своих пациентов в 1977 году. Ее строительство было начато как раз около горячего источника йодобромной воды, который совершенно случайно обнаружили на двухкилометровой глубине нефтяники. После проведенных исследований были отмечены целебные свойства найденной минеральной воды, и через пару лет на этом месте была построена Краснодарская бальнеолечебница.

В течение нескольких лет скважины были на реконструкции, но в декабре прошлого года усилиями администрации бальнеолечебницы источник был вновь запущен. Вот такой новогодний подарок получили краснодарцы! На сегодняшний день минеральные воды являются основой лечебного комплекса: помимо йодобромной на территории бальнеолечебницы находится месторождение минеральной воды хлоридно-гидрокарбонатного натриевого состава («Краснодар-3»). Минеральные воды используются в непосредственной близости от источников, не транспортируются, а значит, сохраняют свои природные полезные свойства.

Минеральная йодобромная вода Краснодарского месторождения относится к термальным хлоридно-натриевым водам высокой минерализации. В ней повышенное содержание йода (43 миллиграмма на литр) и брома (до 115 миллиграммов на литр). Температура воды при выходе из скважины — 43 градуса. Далее вода поступает по минералопроводу в накопительные емкости

и оттуда уже поступает в процедурные кабинеты.

Йодобромная вода, применяемая наружно, оказывает благотворное действие на пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой и нервной системы, опорно-двигательного аппарата, с кожными заболеваниями (прежде всего — псориазом).

— Перед тем, как назначаются йодобромные процедуры, человек проходит какое-то обследование?

— Обязательно. Назначение всех процедур пациент получает только после назначения врача. Это может быть и общетерапевтическая консультация, а если есть показания, то наши гости могут получить консультацию более узких специалистов. На сегодняшний день в лечебнице консультируют врачи более 15 специальностей.

— А если у пациента оказывается повышенное содержание йода в организме?

— В Краснодарском крае это достаточно распространенная проблема. Йодобромные ванны для пациента с таким эндокринологическим нарушением противопоказаны. Однако в арсенале Краснодарской бальнеолечебницы несколько сотен видов процедур, которые пациент может пройти после консультации врача-эндокринолога: это и ручной массаж, и физиотерапевтическое лечение и турбулентный массаж и многое другое.

— Какие процедуры проводятся с йодобромной водой?

— На йодобромной воде можно пройти ингаляции, гинекологические орошения, физиотерапевтические процедуры, в частности электрофорез. Ну и основное — это, конечно, ванны.

— Какой эффект достигается, например, ваннами?

— Всё зависит от первоначального диагноза, с которым пришел пациент. Если это заболевание, связанное с опорно-двигатель-

ной системой, то в ходе оздоровительного курса улучшаются функции суставов, позвоночного столба. Если гипертоническая болезнь, то процедуры с йодобромной водой ведут к понижению артериального давления, улучшению общего состояния. Если у пациента повышенная возбудимость, то мы получаем успокаивающее, иммуномодулирующее воздействие, так как в воде содержится большое количество ионов брома.

Хочу особенно подчеркнуть, что йодобромная вода очень хорошо помогает в оздоровлении детей, их закаливании, учитывая, что многие ребята сегодня страдают частыми простудными заболеваниями, иммунодефицитом. Применение йодобромных ванн хорошо помогает при профилактике простуд и ОРВИ. Помимо этого назначаются ингаляции с йодобромом, физиопроцедуры.

— А если у человека кожное заболевание?

— В этом случае идет комплексное воздействие. Учитывая, что кожа — самый большой орган в организме, при погружении человека в ванну через кожу происходят значительные процессы всасывания микроэлементов, имеющихся в йодобромной воде. За счет этого улучшается как состояние кожного покрова (происходит рассасывание бляшек, улучшение структуры кожи), так и состояние других органов и систем: нервной, сердечно-сосудистой, опорно-двигательной.

В последние годы увеличивается количество пациентов с псориазом. А ванны дают неплохие результаты даже по сравнению с применением традиционных медикаментозных и мазевых препаратов. Зачастую намного дешевле пройти курс йодобромных ванн — это 10–12 процедур, а стоимость одной процедуры — от 350 рублей, нежели в аптеке купить комплекс препаратов, необходимых для лечения. Питательное лечение минеральной водой «Краснодар-3» также



благоприятно воздействует на желудочно-кишечный тракт, состояние печени, поджелудочной железы, желчного пузыря.

Йодобромная и питьевая минеральная вода друг друга дополняют. Первая воздействует внешне, вторая — внутренне.

— Человек со скромными доходами может себе позволить оздоровление «на водах»?

— Да, у нас очень доступные цены по сравнению с остальными санаторно-курортными комплексами нашего края и России. Можем подобрать программу для каждого: разной длительности и приемлемой по стоимости. Кроме того, есть постоянно действующие скидки: для детей, пенсионеров, ветеранов и инвалидов, а также различные акции, направленные на то, чтобы сделать лечение у нас более экономичным при сохранении полноты лечебного наполнения.

В период с 03.01.2016 г. по 31.05.2016 г. постройте свою «Пирамиду здоровья»: рекомендуем нас друзьям и знакомым, приходите к нам по рекомендации и получайте скидки от 5 до 20 процентов. Условия акции — на сайте www.kuban-kbl.ru, а также по телефонам регистратуры.

**г. Краснодар, ул. Герцена, 267,
тел.: 8 (861) 226 36 65, 226-35-52, 8 (918) 256 59 50**



АКТУАЛЬНО

Нам нужно поговорить о похудении

15 ГЛАВНЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ЭКСПЕРТА ПО СНИЖЕНИЮ ВЕСА

Когда, если не сейчас? Новый год позади, позади салаты и закуски, над которыми летал дух торжества и мандаринов. Гости порасходились, елку на площади разобрали... И что же осталось? Встаньте на весы и узнайте. У некоторых новогодние «подарочки» — это прибавка в весе на несколько килограммов. И тут не до смеха: в талии стала тесновато, бока при ходьбе живут какой-то своей жизнью — то колышутся, то подрагивают в такт отремевающих песен «Голубого огонька». Если всё это про вас, то пора брать себя в руки. Я подготовил для вас список первоочередных важных идей, которые заставят сдать плененные килограммы и запустить похудение.

0. Забудьте, что начинать худеть вы должны были первого января. Реальный старт этого святого дела — последняя треть января.

1. Не голодайте в течение дня на одной воде и зеленом чае. Днем обещайте себе два полноценных приема пищи (это может быть суп или отварное мясо с овощами) и перекус (яблоко или банан), чтобы вечером ограничить себя в еде легко и спокойно.

2. На ужин ограничьтесь овощами, допустимо небольшое количество постного мяса.

3. Откажитесь от чрезмерного потребления сладкого. Достаточно 6–7 чайных ложек сахара в день, не больше.

4. Думайте о похудении позитивно — не относитесь к этому процессу как к каторге.

5. Представьте желаемый результат — мало кто из начинающих худеть знает свой желаемый, идеальный (!) вес. Чаще мечтают сбросить хотя бы несколько килограммов до первомайского набора очередного лишнего веса.

6. Обеспечьте себя легким перекусом в дороге или на работе. Для этого всегда носите в своей сумке яблоко. Старайтесь питаться дробно — пусть максимальный промежуток в питании составляет 4 часа.

7. Разгрузочным днем может стать день, в который вы съедаете один килограмм овощей. В этот день

воду можно пить без ограничений. Делается не чаще одного раза в месяц.

8. Несмотря на достаточно не стабильную погоду, уделяйте один час в день ходьбе или другой физической нагрузке.

9. Работайте над уменьшением желудка. Это позволит получать насыщение от меньшего количества пищи.

10. Чтобы объем желудка стал уменьшаться, порция еды за один прием пищи не должна превышать объем вашего кулака.

11. На период снижения веса ограничьте употребление белого риса, картофеля, макаронных, хлебобулочных изделий и всевозможных сладких лакомств.

12. Из сладкого оставьте фрукты.

13. В качестве гарнира неукоснительно используйте зелень и овощи.

14. Помните самое главное: в похудении важна не диета, а ваше сознательное решение — активировать все свои силы на похудение.

15. Уменьшение «желания есть» позволит вам сбросить вес эффективнее диеты, на которой вы сидите с большим нежеланием.

Из практики могу сказать, что ни возраст, ни сопутствующие заболевания не могут помешать человеку весить нормально. Скорее, наоборот: лишний вес является провокатором ряда болезней и отвратительного самочувствия.

Михаил САМАДУРОВ

ПОХУДЕНИЕ ЗА ОДИН СЕАНС: ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОДИРОВАНИЕ

Без подсчета калорий, быстро и легко. Сбросы составляют 7–12 кг в месяц.

ТОЛЬКО В ЯНВАРЕ ПЯТИЧАСОВОЙ ГРУППОВОЙ СЕАНС КОДИРОВАНИЯ за 1900 р.

Методику проводит Михаил Самадуров, ведущий специалист в ЮФО по снижению веса.

Тел. 8 (918) 304-18-00