

## Приложение № 1

### Криотерапия для здоровья и долголетия

Профессионально занимаясь медициной, я всегда интересовалась методами профилактики заболеваний. Ведь предупредить, всегда лучше, чем лечить.

Интенсивно тренируясь (посещаю тренажёрный зал и занимаюсь падел-теннисом), после занятий раньше испытывала усталость, поэтому меня стал волновать вопрос более быстрого и эффективного восстановления организма.

Изучая, как профессиональный медик, современную литературу по этому вопросу, заинтересовалась холодowymi процедурами, а именно криотерапией. История применения процедур воздействия холодом идёт издревле, и как оказалось, все новое – это хорошо забытое старое. Ещё со времён Древней Руси особое значение придавалось закаливанию. Древнейший русский летописец Нестор описывал, как начинали купать в холодной воде младенцев сразу после рождения. И так в течение недели (т.е. системно), а потом при нездоровье. Славянские народы Древней Руси использовали для укрепления здоровья растирания снегом и льдом, купание в реке или озере в любое время года.

Знаменитый русский полководец А.В. Суворов, будучи от рождения хилым и болезненным, благодаря неотступно проводимому на протяжении долгих лет закаливанию, сумел стать выносливым и стойким человеком. До преклонного возраста легендарный полководец сохранял неукротимую энергию, жизнерадостность, работоспособность. Фельдмаршал М.И. Кутузов, продолжая ратные традиции, строго требовал от офицеров соблюдения правил гигиены и закаливания.

Что же такое современная общая криотерапия?

Это физиотерапевтическая процедура основана на кратковременном контакте кожи тела с охлаждённым до  $-140^{\circ}\text{C}$  газообразным азотом. Процедура длится 2-3 минуты. Под влиянием низкой температуры происходит раздражение холодowych рецепторов кожи. Поверхностные сосуды сокращаются, но через несколько минут начинают активно расширяться. Сначала ощущается холод, а через 5-7 минут по телу разливается тепло, ощущается прилив сил, невероятная бодрость. Важно отметить, что риска переохлаждения нет.

Какие же основные эффекты от криопроцедуры?

Их можно разделить на местные и общие:

- Общие – это и тренировка иммунитета в виде закаливания. Наблюдается усиление метаболизма, и как следствие – ощущение бодрости, легкости сразу после процедуры. Лёгкий румянец и прекрасное настроение обеспечено! После системного посещения общей криотерапии уходят и лишние килограммы. Также оказывается благоприятное влияние на суставы и мышцы, что очень важно для спортсменов и тех, кто тренируется несколько раз в неделю, поэтому общую криотерапию относят методам реабилитации. Наблюдается лимфодренажный эффект, отлично уходят отёки и удаляется лишняя жидкость. Кожа после нескольких процедур подтягивается, становится упругой, появляется тонус. Выделяются гормоны удовольствия – эндорфины, тренируется иммунитет – организм готов ко встрече с любыми заболеваниями и недугами!



- Местные криопроцедуры используются не только как профилактика заболеваний, но и как процедуры в составе комплексной терапии различных заболеваний кожи, суставов.

Считаю, что выбрала для себя отличный метод восстановления, оздоровления и профилактики заболеваний!

Всем здоровья и солнечного настроения!

*А.К. Брумина, врач, г. Санкт-Петербург*