

ру є його здатність покращувати саморегуляцію у пацієнтів. Термін «саморегуляція» – внутрішня, характерна для кожної людини активність, завдяки якій пацієнти досягають гарного самопочуття, внутрішньої рівноваги, відповідної мотивації, покращується терморегуляція, покращується якість життя і сну пацієнтів, підвищується працездатність, настрій, апетит.

Завдяки дослідженням було виявлено також здатність препарату Іскадор нормалізувати рівень трансаміназ та інших біохімічних показників печінки. Препарат викликає підвищення кількості НК клітин, інтерлейкіну 2, підвищення Т хелперів. У Німеччині існує 10 антропософських клінік та 500 приватних практик, які широко використовують омелотерапію в практичній роботі.

Литература

1. Омела, омелъга Українська мала енциклопедія : 16 кн. : у 8 т. / проф. Є. Онацький. Буенос-Айрес, 1962. Т. 5, кн. X : Літери Ол Пер. С. 1213-1214.
2. Ботт В. Антропософская медицина. Деметра. Санкт-Петербург. 2017 г.
3. Вавилова Н.М. Гомеопатическая фармакодинамика. Часть 2. Москва 1994 г.
4. Журнал Oncology.ru. Противоопухолевые свойства лектинов омелы белой. Д. Б. Корман. Инстит. биохимической физики им. Н.М. Эмануэля РАН.

5. Лекарственные растения Украины. Д. С. Ивагин. Л. Т. Бутенко, В. С. Иванов, В. Ф. Катина, И. А. Рыбачук-Киев. Урожай. 1971 г.

6. Применение Искадор, экстракта омелы европейской (*Viscum album*) при лечении рака: перспективные, не рандомизированные и рандомизированные согласованные парные исследования, проведенные в рамках коллективной работы. Рональд Гроссарт-Матичек, проф. д-р медицины, д-р философии; Гельмут Кяйне, д-р медицины, Стефан М. Баумгартнер, д-р нат. наук и Ренатус Циглер, д-р. 1998 г.



DOI:10.33617/2522-9680-2021-1-102
УДК 615.825

СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА – ЯК ЕФЕКТИВНА ФОРМА КІНЕЗІТЕРАПІЇ

- Л.В. Андріюк, д. мед. н., проф., зав. каф. реабіліт. та нетрад. мед.
- Львівський національний медичний університет ім. Данила Галицького

Вступ. Ходьба – найбільш доступний і поширений вид фізичних вправ, що широко використовується при лікуванні переважної більшості захворювань та травм на усіх етапах реабілітації. Вона спрямована на активізацію режиму хворого і повноцінне використання сприятливих умов зовнішнього середовища. Ходьба сприяє оздоровленню, стимулює процеси кровообігу, дихання, обміну речовин, зміцнює переважно м'язи ніг і тазу, залучає до роботи м'язи всього тіла.

Ритмічні чергування напруження і розслаблення м'язів при ходьбі створюють сприятливі умови для заспокоєння організму, водночас ходьба у швидкому темпі дає значне фізичне навантаження, тренуючи і розвиваючи адаптаційні механізми людини, що одужує.

Мета дослідження. Фізичне навантаження при ходьбі легко піддається дозуванню і залежить

від відстані та рельєфу маршруту, часу та темпу проходження дистанції, кількості інтервалів для відпочинку та їх тривалості. Останнім часом виходить на перший план і багатьма експертами рекомендується в якості однієї з форм кінезітерапії так звана нордична ходьба – Nordicwalking.

Матеріали і методи дослідження. Від звичайної ходьби вона відрізняється тим, що пішохід використовує спеціальні телескопічні палиці, тим самим знижуючи напругу в шийному відділі хребта, активізує трицепс, великий грудний м'яз, м'язи задньої частини плечового пояса, широкі м'язи спини. При цій ходьбі працюють майже усі 600 м'язів тіла, а у порівнянні з бігом тут значно менше завантажені коліна і кульшові суглоби. Лікувальна дозована нордична ходьба, на відміну від звичайної нордичної ходьби, унаслідок зміни і вдосконалення техніки рухів, при якій відштов-

хування палицями вперед, замінене виключно на опору рук на палиці, дозволяє понизити навантаження на суглоби ніг на 10-20 % у порівнянні зі звичайною ходьбою і максимально задіяти в русі м'язи корпусу і шийно-плечовий апарат.

Результати та обговорення. Відмінність техніки лікувальної дозованої нордичної ходьби полягає в активнішому русі плечей навколо своєї осі – хребта для максимального включення в роботу м'язів плече-лопаткової зони. Так, на відміну від традиційної нордичної ходьби, коли палиця слугує відштовхуванню і просуванню вперед, при лікувальному варіанті нордичної ходьби палиці слугують лише для опори максимально витягнутої вперед руки. Якщо точка відштовхування палицею при традиційній нордичній ходьбі розташовується позаду тулуба на рівні ступні ноги, то при лікувальній дозованій нордичній ходьбі крайня точка положення палиці розміщується на рівні центру тулуба і відштовхування вперед не відбувається. Положення палиць залишається постійним під час всього циклу рухів з нахилом палиці уперед біля 10-15° до вертикальної площини: для цього використовують палиці більшої довжини (зріст в см. х 0,68).

При лікувальній дозованій ходьбі важлива не

швидкість руху або величина пройденої дистанції, а кількість кроків і, відповідно, циклічних, перехресних рухів рук і ніг. Так можливий варіант руху з мінімальною шириною кроку і навіть крок на місці. Таким чином дозована нордична ходьба характеризується плавним і рівномірним розподілом навантаження на ноги за рахунок опори рук на палиці, відсутністю різких штовхальних рухів.

Енергетична цінність такої ходьби за рахунок включення в роботу м'язів всього тіла вища на 50 %, ніж при звичайній ходьбі, що ефективно для зниження і стабілізації маси тіла, для лікування ожиріння і метаболічного синдрому.

Висновки

Застосування в медичній реабілітації сучасного методу – лікувальної дозованої нордичної ходьби – дозволяє проводити активну кліматотерапію, поліпшити функції зовнішнього дихання і вентиляцію легенів, підвищити дихальний об'єм легенів. За допомогою активізації моторно-вісцеральних рефлексів з м'язів всього тіла вдається нормалізувати роботу ВНС і ЦНС, усунути наявні дисбаланси в роботі внутрішніх органів і систем організму.



DOI:10.33617/2522-9680-2021-1-103
УДК 615.216.8:612.86]:665.57

ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕБНОЙ ПАРФЮМЕРИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АРОМАТЕРАПИИ

- Э.Д. Крамар, психолог, ароматерапевт
- «Научно-производственное предприятие «ПАВА», г. Киев

На протяжении многих веков ароматные природные субстанции в виде благовоний, ароматических масел, духов волновали, успокаивали, будоражили чувства людей, влияли на их сознание и поведение. **Термин «парфюмерия»** происходит от лат. *per fumum* и означает «посредством (сквозь) дым». Знаменитое египетское благовоние «Кифи» воскуривали для хорошего настроения и дезинфекции, принимали внутрь и ароматизировали тело. Тенденция соединения лечебных свойств

душистых растений и эстетическая составляющая запаха воплотилась в древних ароматических композициях – масляных духах – аттарах, которые и сегодня у многих народов являются неотъемлемой частью поддержания психоэмоционального равновесия и здоровья. «Кёльнская вода» и «Вода венгерской королевы» – одеколон и духи были по сути насыщенными спиртовыми растворами ароматических масел и повсеместно применялись с лечебно-гигиенической целью в Европе