



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА  
ПО ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СОБСТВЕННОСТИ

(19) **RU** (11) **2 442 561** (13) **C1**

(51) МПК

*A61H 33/00* (2006.01)

*A61P 43/00* (2006.01)

*A61K 35/08* (2006.01)

*A61K 33/06* (2006.01)

*A61K 36/02* (2006.01)

*A61K 36/03* (2006.01)

*A61K 36/15* (2006.01)

*A61K 36/38* (2006.01)

*A61K 36/68* (2006.01)

*A61K 36/55* (2006.01)

*A61K 35/56* (2006.01)

## (12) ОПИСАНИЕ ИЗОБРЕТЕНИЯ К ПАТЕНТУ

(21)(22) Заявка: 2010139440/14, 24.09.2010

(24) Дата начала отсчета срока действия патента:  
24.09.2010

Приоритет(ы):

(22) Дата подачи заявки: 24.09.2010

(45) Опубликовано: 20.02.2012 Бюл. № 5

(56) Список документов, цитированных в отчете о поиске: RU 2290162 C2, 27.12.2006. RU 2016564 C1, 30.07.1994. SU 725667, 05.04.1980. RU 2104013 C1, 10.02.1998. RU 2307643 C1, 10.10.2007. WO 9847519 A1, 29.10.2998. АРТЕМЬЕВА Н.К. Влияние нового композиционного напитка на физическую работоспособность спортсменов. ж. «Вестник спортивной медицины России», 1995, №1, с 18-21. КИРОВА Е.И. (см. прод.)

Адрес для переписки:

183038, г.Мурманск, ул. Папанина, 4,  
Мурманский ЦНТИ, патентный отдел, Л.Л.  
Кирияновой

(72) Автор(ы):

Столяров Владимир Сергеевич (RU),  
Новожилов Андрей Анатольевич (RU),  
Коваленко Наталья Ивановна (RU)

(73) Патентообладатель(и):

Столяров Владимир Сергеевич (RU)

## (54) СПОСОБ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

(57) Реферат:

Изобретение относится к спортивной медицине. Способ включает воздействие на организм водных растворов проведением ванн в течение не более 20 минут и перорального приема. Вначале проводят минеральную ванну, содержащую на 300 литров воды следующий состав компонентов: хлорида натрия - 1000 г; бикарбоната натрия - 500 г; хлорида магния - 15 г; хлорида калия - 12 г; хлорида кальция - 20 г. Затем, не менее чем через 2 часа, проводят восстановительную ванну, содержащую на 300 литров воды следующий состав компонентов: бикарбоната натрия - 1000 г; фукуса - 100 г; ламинарии - 150 г; почек сосны - 100 г; гриба

чаги - 50 г; сухой вытяжки из морских моллюсков - 80 г. При этом не менее трех раз в сутки осуществляют прием внутрь питьевого раствора. Питьевой раствор содержит на 1,5 литра воды следующий состав компонентов: фукуса - 10 г; ламинарии - 10 г; зверобоя - 12,5 г; подорожника - 17 г; почек березы - 10 г; семян льна - 15 г; бикарбоната натрия - 12 г. Объем разового приема раствора составляет 250 мл. На курс проводят 10-15 процедур с интервалом в 1-2 дня. Способ обеспечивает восстановление работоспособности спортсмена без прерывания тренировочного процесса. 2 з.п. ф-лы.

(56) (продолжение):

Применение бальнеофакторов в целях ускорения восстановления физической работоспособности у спортсменов. - М.: ж. «Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры», 1995, №4, с 23-25. RADZIEVS'KYĪ P.O. «Mechanisms of adaptation to intermittent hypoxic training course in sportsmen of high qualification», Fiziol Zh. 2005; 51(2):90-5.

R U 2 4 4 2 5 6 1 C 1

R U 2 4 4 2 5 6 1 C 1



FEDERAL SERVICE  
FOR INTELLECTUAL PROPERTY

(19) **RU** (11) **2 442 561** (13) **C1**

(51) Int. Cl.

*A61H 33/00* (2006.01)

*A61P 43/00* (2006.01)

*A61K 35/08* (2006.01)

*A61K 33/06* (2006.01)

*A61K 36/02* (2006.01)

*A61K 36/03* (2006.01)

*A61K 36/15* (2006.01)

*A61K 36/38* (2006.01)

*A61K 36/68* (2006.01)

*A61K 36/55* (2006.01)

*A61K 35/56* (2006.01)

## (12) ABSTRACT OF INVENTION

(21)(22) Application: 2010139440/14, 24.09.2010

(24) Effective date for property rights:  
24.09.2010

Priority:

(22) Date of filing: 24.09.2010

(45) Date of publication: 20.02.2012 Bull. 5

Mail address:

183038, g.Murmansk, ul. Papanina, 4, Murmanskij  
TsNTI, patentnyj otdel, L.L. Kir'janovoj

(72) Inventor(s):

Stoljarov Vladimir Sergeevich (RU),  
Novozhilov Andrej Anatol'evich (RU),  
Kovalenko Natal'ja Ivanovna (RU)

(73) Proprietor(s):

Stoljarov Vladimir Sergeevich (RU)

## (54) THE MEANS OF RESTORATION AND IMPROVEMENT OF THE PHYSICAL EFFICIENCY OF THE SPORTSMEN

(57) Abstract:

**FIELD:** medicine.

**SUBSTANCE:** means includes the influence of aqueous solution on the body while taking baths during no more than 20 minutes and per oral administration. At first the mineral bath is taken. It contains 300 liters of water and the following components: sodium chloride - 100g; sodium bicarbonate - 500g; magnesium chloride - 15g; potassium - 12g; calcium chloride - 20g. Then, for at least 2 hours the hypo bath is taken. It contains 300 liters of water and the following components: sodium bicarbonate - 1000g; rock weed - 100g; deep sea

tangle - 150g; pine buds - 100g; shelf fungus - 50g; dry extract of seashells - 80g. Herewith at least thrice a day the drink solution is taken. The drink solution contains the following components per 1.5 liters of water: rock weed - 10g; deep sea tangle - 10g; tutsan - 12.5g; plantain - 17g; birch buds - 10g; linen seeds - 15g; sodium bicarbonate - 12g. The one-time doze is 250 ml. The course contains 10-15 techniques with the interval of 1-2 days.

**EFFECT:** means provides the efficiency restoration of the sportsman without breaks in work-out session.

3 cl

RU 2 4 4 2 5 6 1 C 1

RU 2 4 4 2 5 6 1 C 1

Изобретение относится к медицине, в частности к спортивной медицине, и направлено на повышение эффективности процессов восстановления и физической работоспособности спортсменов. Способ может быть использован в любых видах спорта, он не имеет ограничений и оказывает адекватное воздействие на всех этапах тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

В настоящее время существуют многочисленные методы и режимы спортивных тренировок, направленные на максимальную мобилизацию резервов организма, достижение высоких спортивных результатов, однако зачастую работоспособность спортсменов лимитируется метаболическими сдвигами в организме и нехваткой энергетической активности. Существующая система: тренировочный процесс и пищевая поддержка, на наш взгляд, является неполной. Проблемы перетренированности, физической усталости остаются и являются самыми актуальными. Причина проста: морфологические особенности организма спортсмена не позволяют достичь устойчивой фазы повышенной работоспособности или адаптации к высоким физическим нагрузкам в рамках существующей системы.

Известны различные способы повышения физической работоспособности спортсменов. Например, по патенту РФ на изобретение №2284805 повышение физической работоспособности спортсменов рекомендуется обеспечивать путем тренировок с физической нагрузкой и проведением массажа. Однако, как показывает практика, этих мер недостаточно для достижения хорошей формы спортсменов в период напряженных соревнований.

Известны способы повышения физической работоспособности спортсменов путем перорального приема (патент РФ на изобретение №2294753) фармакологического препарата - бактиспорина или лекарственного средства - измельченная плацентарная ткань (патент РФ на изобретение №2080118). Прием препаратов предлагается начинать за 2-3 месяца до соревнований в период тренировок или курсом с интервалом 25-30 дней. Однако прием этих препаратов позволяет решить только часть проблемы.

В спортивной практике хорошо известно успокаивающее и расслабляющее действие водных физиотерапевтических процедур. Так, в соответствии с патентом РФ №2290162 (аналог заявляемого изобретения) для комплексного оздоровления предлагается применять лечебные процедуры с использованием водных растворов в термокамере и/или бочке, начинают процедуры с перорального приема водного раствора. Водный раствор для таких процедур может быть получен путем электроактивации водного раствора настоя лекарственных трав. Данный способ имеет ограниченное применение, так как требуется дополнительное оборудование. - термокамера или бочка.

Широко применяются для восстановления работоспособности различные ванны. При этом вода может быть пресной или содержать какие-либо добавки: солевые, щелочные, хвойные и т.д. Известно средство для ванн, содержащее набор солей, по патенту на изобретение РФ №2028274. Данное средство позволяет получать раствор, близкий по своему составу к морской воде, которая широко используется в здравоохранении.

Известно средство для ванн на основе экстракта из растительного сырья по патенту РФ №1780744. В качестве растительного сырья оно содержит экстракт ламинарии в сочетании с другими компонентами. Благотворное воздействие на организм человека данной ванны обусловлен тем, что экстракт ламинарии улучшает гидратацию кожи, что способствует ее лучшему увлажнению и расширению пор, через

которые поступают полезные биологически активные вещества, питающие кожу. В данном средстве для ванн ограниченный набор биологически активных веществ, что недостаточно для восстановления спортсменов после интенсивных нагрузок.

5 Для нормализации обмена веществ в организме человека используются средства растительного происхождения. Средство, нормализующее обмен веществ по патенту РФ на изобретение №2197980, содержит, в том числе, семя льна или слоевища ламинарии. Данное средство может быть использовано в виде отваров, настоев или настоек и направлено на нормализацию белкового, липидного и углеводного обмена  
10 в организме человека. Совокупность веществ, входящих в состав этого продукта, недостаточна для повышения работоспособности спортсменов.

Заявляемый способ восстановления и повышения физической работоспособности спортсменов, как и известные, включает воздействие на организм водных растворов путем проведения ванн в течение не более 20 минут и перорального приема.

15 Задача, решаемая заявляемым способом, заключается в обеспечении возможности быстрого восстановления работоспособности спортсменов без прерывания тренировочного процесса.

Достижимый технический результат заключается в ускорении восстановительных  
20 процессов в организме после истощающих физических нагрузок, сокращении периода между тренировками, повышении предела физической работоспособности, снятии симптомов перетренированности, усталости, боли в мышцах; стимулировании иммунной активности организма; восстановлении энергетического потенциала клеток; увеличении биосинтеза белка в мышцах; стимулировании процессов физиологической  
25 и репаративной регенерации тканей, усилении тканевого дыхания, коррекции тканевого ацидоза; нормализации метаболического обмена; устранении избытка молочной и пировиноградной кислот; улучшении кровообращения в тканях и снижении вязкости крови.

30 Известно, что основным энергетическим субстратом организма человека является аденозинтрифосфат (АТФ). Ее более активный синтез и является одним из конечных результатов предлагаемого способа. Иными словами, предлагаемыми физиотерапевтическими средствами можно добиться:

- 35 - освобождения клетки (как таковой) от накапливающихся в ней токсинов, снижения ацидоза;
- снятия физической усталости;
- максимальной концентрации энергетического субстрата.

Указанный технический результат достигается тем, что способ восстановления и  
40 повышения физической работоспособности спортсменов начинают с проведения минеральной ванны, которая содержит на 300 литров воды следующий состав компонентов: хлорида натрия - 1000 г; бикарбоната натрия - 500 г; хлорида магния - 15 г; хлорида калия - 12 г; хлорида кальция - 20 г. Затем, не менее чем через 2 часа, проводят восстановительную ванну, которая содержит на 300 литров воды следующий  
45 состав компонентов: бикарбоната натрия - 1000 г; фукуса - 100 г; ламинарии - 150 г; почек сосны - 100 г; гриба чаги - 50 г; сухой вытяжки из морских моллюсков - 80 г. При этом не менее трех раз в сутки осуществляют прием внутрь питьевого раствора, содержащего на 1,5 литра воды следующий состав компонентов: фукуса - 10 г;  
50 ламинарии - 10 г; зверобоя - 12,5 г; подорожника - 17 г; почек березы - 10 г; семян льна - 15 г; бикарбоната натрия - 12 г. Объем разового приема раствора составляет 250 мл, длительность курса не менее 30 дней, в течение которых проводят 10-15 процедур с интервалом в 1-2 дня.

Достижение технического результата обеспечивается также тем, что температура ванны не более 37°C.

Курс процедур повторяют в течение года, при повторном приеме курса проводят одну процедуру в неделю с одновременным приемом в день процедур 1,5 литров

Предлагаемые к патентованию способ и средства для его осуществления составляют целостную систему, служат мощной энергетической поддержкой, естественной и не наносящей вреда организму, значительно повышающей результаты спортсмена на соревнованиях. Именно систему, потому что, согласно исследованиям ГУ НИИ нормальной физиологии им. П.К.Анохина РАМН г.Москва процесс восстановления функционального статуса и резервов человека должен носить системный характер, а сами взаимодействия быть мультимодальными, достаточно интенсивными, регулярными, индивидуально подобранными для того, чтобы вызвать «системный ответ» организма. (Инновационные технологии в восстановительной медицине: реализация системного подхода. О.С.Глазачев, В.И.Платоненко, ВНИИМИ, М.: Доклад. - 1-й Международный конгресс «Восстановительная медицина и реабилитация 2004», М.: 20-21.09.2004).

К настоящему времени наиболее распространена "свободно радикальная" теория, указывающая на механизм изменения состояния макромолекул и клеток свободными радикалами как на основу процессов физиологической усталости. Два других известных проявления физиологической усталости - снижение энергообеспечения тканей и тканевой ацидоз - также отражают глубокие изменения в процессах клеточного обмена веществ с изменением отношений окисленных и восстановленных форм различных биологических макромолекул (изменение окислительно-восстановительного потенциала организма - ОВП). В соответствии с современными патофизиологическими представлениями окислительно-восстановительный гомеостаз организма является главным в антиоксидантной защите - одной из главных систем защиты организма от патогенных воздействий внешней среды, в частности интоксикации. Фоновый ОВП тканей очень сильно влияет на скорость восстановительных процессов. В качестве другого важного показателя гомеостаза и его нарушений следует упомянуть показатель рН, также тесно связанный с ОВП. Развитие тканевого ацидоза является параллельным патогенетическим фактором разнообразных патологических процессов. Так как процессы окисления-восстановления являются главными поставщиками энергии в организме и участвуют практически во всех метаболических цепях, важность обеспечения адекватного ОВП для организма трудно переоценить, а его изменения в ходе различных патологических процессов немедленно сказываются на состоянии всех фундаментальных систем организма. С точки зрения изученных биологических эффектов доказано, что обработанные специальным образом водные среды обладают стимулирующими свойствами в отношении регенерации тканей, повышают устойчивость тканей и организма в целом к действию перекисных радикалов, повышают радиорезистентность (стабилизирует "перекисный гомеостаз"), создают предпосылки к накоплению эндогенных антиоксидантных соединений, что позволяет их использовать для стимуляции процессов заживления, детоксикации, повышения радиорезистентности, снятия тканевого ацидоза.

Реализация заявляемого изобретения осуществляется следующим образом.

Восстановительные процедуры начинаются с приема ванн, для которых готовятся растворы. Минеральная ванна объемом 300 литров готовится из следующих

компонентов:

- хлорид натрия - 1000 г;
- бикарбонат натрия - 500 г;
- хлорид магния - 15 г;
- хлорид калия - 12 г;
- хлорид кальция - 20 г.

Количественный состав минеральной ванны определяется сдвигом баланса минералов в сторону натрия. Это позволяет на короткое время активизировать частоту сердечных сокращений, а также увеличить систолическое давление для прокачки миокарда и выведения токсинов в ускоренном ритме. Добавка пищевой соды позволяет увеличить рН раствора в сторону щелочной реакции, кроме того, сделать структурную решетку воды более устойчивой. Имеются противопоказания: заболевания в острой стадии.

Восстановительная ванна готовится на основе растительного сырья, в качестве которого используют фукус, ламинарию, почки сосны, гриб чага. Дополнительно состав содержит сухую вытяжку из морских моллюсков и бикарбонат натрия, при этом содержание компонентов, исходя из объема ванны 300 литров воды, следующее:

- бикарбонат натрия - 1000 г;
- фукус - 100 г;
- ламинария - 150 г;
- почки сосны - 100 г;
- гриб чага - 50 г;
- сухая вытяжка из морских моллюсков - 80 г.

Состав готовят следующим образом: сосновые почки настаивают в 15 литрах воды 20 минут на огне, в раствор добавляют фукус, ламинарию и пищевую соду (бикарбонат натрия) и охлаждают раствор до 60°C. После этого добавляют гриб чага и охлаждают раствор до 45°C. Потом добавляют сухую вытяжку из морских моллюсков, что насыщает состав минералами и микроэлементами. Охлажденный до 20°C раствор вливают в ванну.

Прием ванн длится не более 20 минут, при этом температура ванны не более 37°C. Имеются противопоказания: гипертиреоз.

Питьевой раствор для восстановления и повышения физической работоспособности спортсменов на основе водной вытяжки из растительного сырья содержит фукус, ламинарию, зверобой, подорожник, почки березы, семена льна и бикарбонат натрия при следующем соотношении компонентов, исходя из объема 1,5 литра воды:

- фукус - 10 г;
- ламинария - 10 г;
- зверобой - 12,5 г;
- подорожник - 17 г;
- почки березы - 10 г;
- семена льна - 15 г;
- бикарбонат натрия - 12 г.

Готовят раствор следующим образом. Все компоненты, кроме питьевой соды, заливают 1,5 литрами крутого кипятка и настаивают в термосе сутки. Затем добавляют пищевую соду и оставляют в настое до охлаждения. Отфильтровывают и доливают кипяток до 1,5 литров. Принимают питьевой раствор в течение восстановительного курса по 250 мл не менее трех раз в сутки, независимо от приема пищи. Данный состав стимулирует иммунную активность организма человека за счет

активизации защитных механизмов, обеспечивает комплексную нормализацию деятельности желудочно-кишечного тракта, обменных процессов и психоэмоционального состояния, способствует насыщению организма достаточным количеством витаминов, микроэлементов и биологически ценных веществ. Имеются  
5 противопоказания: тяжелая почечная недостаточность, гипертиреоз, тяжелая печеночная недостаточность, заболевания в острой стадии.

Длительность восстановительного курса не менее 30 дней, в течение которых прием процедур осуществляют 10-15 раз с интервалом между сеансами в 1-2 дня. В течение  
10 восстановительного курса можно принимать и другие процедуры, назначаемые индивидуально каждому спортсмену.

Курс лечебных процедур неоднократно повторяют в течение года. При повторном приеме курса проводят одну процедуру в неделю, включающую прием минеральной и восстановительной ванн с одновременным приемом в день процедур 1,5 литров  
15 питьевого раствора.

Заявляемый способ был опробован в курсе восстановления игроков команды «АМНГР - Мурман», г. Мурманск.

Курс восстановления прошли 13 игроков команды. Общефизиологический статус перед началом курса: интенсивные физические нагрузки с июля 2006 г., плотный  
20 игровой и тренировочный график с одним выходным в неделю (если позволяет расписание чемпионата), длительные, частые переезды. Необходимо учитывать, что в сезоне состав команды 16 человек, что не представляет возможности дать игрокам времени для полноценного физического и морального восстановления как во время  
25 игр, так и в тренировочном процессе. Для восстановления и поддержания гомеостаза применяются витаминотерапия, прием углеводов с короткими цепями, оптимизация питания, баня, рекомендованный комплекс восстановительных упражнений после физических нагрузок, что явно недостаточно для оптимального восстановительного  
30 комплекса. Как следствие, у всех игроков синдром хронической физической усталости, астения, обострение хронических заболеваний позвоночника (остеохондроз, особенно поясничный и грудной отделы). Увеличение числа случаев «мелкого» травматизма: растяжения, ушибы, проявления деформирующих артрозов суставов.

Перед началом курса восстановления у 10 игроков для контроля произведен забор  
35 крови для исследования уровня мочевины, креатинина, трансаминаз. По результатам исследований уровень мочевины - по верхнему уровню физиологической нормы, все остальные показатели - в пределах нормы.

Основным критерием степени восстановления гомеостаза организма является  
40 уровень лактата крови. Для комплексной и эффективной оценки представленной методики производился мониторинг уровня лактата в начале восстановительного комплекса, после трех процедур и в финале. В начале цикла восстановления уровень лактата у всех игроков на 18-23% превышал показатели нормы. После трех процедур уровень лактата, в среднем, снизился на 70-62%, по окончании цикла наблюдалось  
45 восстановление уровня лактата крови у 92% игроков исследуемой группы. Для проведения цикла восстановительных процедур выбрано время перерыва в календаре чемпионата.

Процедуры проводились без отрыва игроков от тренировочного процесса, но  
50 интенсивность физических нагрузок была снижена. Во время курса оценивались соматический статус, физическая работа на тренировках, элементарный мониторинг (измерение АД, пульсометрия, состояние костно-мышечной системы, связочного аппарата), субъективные ощущения игроков. В результате наблюдений после первой



процедуры у всех игроков возникало чувство физической и эмоциональной усталости, улучшение аппетита, обострение имеющихся заболеваний и повреждений связочной и костно-мышечной систем. Отмечался хороший, глубокий сон, общая мышечная релаксация. На следующий день во время тренировки: общая усталость, утомляемость, 5 повышение АД на 10-15% от исходного; ЧСС: 160-180 в мин, после умеренной физической нагрузки (обычный уровень ЧСС: 94-108 в мин.). Отмечено снижение концентрации, «взрывной» работы. Данные эффекты ожидаемы, обусловлены физиологическими процессами и активацией электрохимических процессов в результате применения методики восстановления. В последующем после второй, 10 третьей процедуры: нормализация показателей сердечно-сосудистой системы, регресс вышеперечисленных симптомов, нормализация физической активности. При осмотре отмечается релаксация мускулатуры в проблемных зонах: длинные мышцы спины, поясничной области, плечевого пояса, передней поверхности бедра, малых ягодичных, 15 икроножных мышцах. Движения в коленных, плечевых суставах в полном объеме, без симптомов противодействия, увеличение эластичности в межпозвоночных дисках, коленных суставах, нормализация сна, концентрация внимания, физической работы.

По окончании цикла лечения на третьи сутки произошло восстановление 20 физической активности, показателей сердечно-сосудистой системы на уровне начала игрового сезона, субъективно - улучшение общего самочувствия. Биохимические показатели в контрольной группе: уровень амилазы в пределах физиологической нормы.

Предлагаемый способ эффективен, позволяет проводить восстановительные мероприятия без прерывания тренировочного процесса, в короткие сроки 25 обеспечивает восстановление спортсменов. При использовании полного цикла процедур обеспечиваются не только восстановление организма, но и создание энергетического запаса за счет оптимизации межклеточного обмена и периферической микроциркуляции, вывода продуктов обмена, медиаторов воспаления из клетки и 30 межклеточного пространства. Эффект мышечной релаксации, восстановление эластичности хрящей, объема и качественного состава синовиальной жидкости являются адекватной профилактикой травматизма, оптимизации физического состояния организма.

Таким образом, предлагаемые восстановительные мероприятия улучшают 35 иммунологические показатели крови спортсменов, повышают устойчивость организма к большим физическим нагрузкам, способствуют быстрому восстановлению работоспособности спортсменов, позволяют выполнять работу 40 большего объема и мощности.

#### Формула изобретения

1. Способ восстановления и повышения физической работоспособности спортсменов, включающий воздействие на организм водных растворов путем 45 проведения ванн в течение не более 20 мин и перорального приема, отличающийся тем, что вначале проводят минеральную ванну, которая содержит на 300 л воды следующий состав компонентов: хлорида натрия - 1000 г; бикарбоната натрия - 500 г; хлорида магния - 15 г; хлорида калия - 12 г; хлорида кальция - 20 г; затем не менее чем 50 через 2 ч проводят восстановительную ванну, которая содержит на 300 л воды следующий состав компонентов: бикарбоната натрия - 1000 г; фукуса - 100 г; ламинарии - 150 г; почек сосны - 100 г; гриба чаги - 50 г; сухой вытяжки из морских моллюсков - 80 г; при этом не менее трех раз в сутки осуществляют прием внутрь

питьевого раствора, содержащего на 1,5 л воды следующий состав компонентов: фукуса - 10 г; ламинарии - 10 г; зверобоя - 12,5 г; подорожника - 17 г; почек березы - 10 г; семян льна - 15 г; бикарбоната натрия - 12 г; объем разового приема раствора составляет 250 мл, длительность курса не менее 30 дней, в течение которых

5

проводят 10-15 процедур с интервалом в 1-2 дня.

2. Способ по п.1, отличающийся тем, что температура ванны не более 37°.

3. Способ по п.1, отличающийся тем, что курс процедур повторяют в течение года, при повторном проведении курса осуществляют одну процедуру в неделю, при этом в

10

день процедур осуществляют прием 1,5 л питьевого раствора.

15

20

25

30

35

40

45

50