**Аннотация**

**Реферат:** «Использование дозированного холода в лечении и профилактике внутренних заболеваний».

**Автор:** Ледников А. А., студент 5 курса лечебного факультета ОМУ.

На основе литературных данных в работе рассмотрено влияние холода на человеческий организм, способы защиты и адаптации к пониженным температурам. Проведены параллели с миром животных и растений. С опорой на аналогии с природными механизмами доказана актуальность использования низких и ультранизких температур для профилактики и лечения различных заболеваний, польза криосаун, криомассажа, криолиполиза.

Выводы автора могут быть полезны при разработке инновационных протоколов лечения и построении схем оздоровления широкого контингента населения.