

**Лечебно-оздоровительный, бальнеологический комплекс
как перспективная возможность эффективного применения
вод Средиземного моря.**

**Medical and health improving, balneological complex as a promising
opportunity for effective use waters of the Mediterranean**

Златин Семен.

Доктор медицины г.Хайфа.Израиль.Е-mail: Semen.Zlatin@gmail.com

Zlatin Semen

Doctor of medicine. Haifa, Israel. E-mail: Semen.Zlatin@gmail.com

Аннотация. Автор излагает свое предложение о целесообразности строительства в Израиле лечебно-оздоровительных бальнеологических комплексов на основе применения морской воды. В них предусмотрены разнообразные виды лечебных бальнеологических процедур таких, как плавание и гимнастика в бассейне, гидромассаж, подводное вытяжение, лечебные души, минеральные ванны и много других. Их применение доказало свою эффективность для реабилитации значительного контингента больных и оздоровления взрослых и детей. Такие водные морские комплексы давно и успешно действуют во многих европейских странах и являются неотъемлемой частью приморских городов и курортов.

Ключевые слова: лечебно-оздоровительные бальнеологические комплексы, морская вода, водолечение, виды процедур, лечение заболеваний, реабилитация и оздоровление.

Abstract: The author presents his proposal on the feasibility of building in Israel therapeutic and balneological complexes based on the use of sea water. They provide various types of therapeutic balneological procedures such as therapeutic swimming and gymnastics in the pool, hydro massage, underwater traction, therapeutic showers, mineral baths and many others. Their use has proven effective for the rehabilitation of a significant number of patients and recovery of adults and children. Such water marine complexes have been successfully operating in many European countries for a long time and are an integral part of seaside towns and resorts.

Keywords: therapeutic and health-improving balneological complexes, sea water, hydrotherapy, types of procedures, treatment of diseases, rehabilitation and wellness.

Большая группа известных всему миру городов Израиля расположена на побережье Средиземного моря. Это Тель-Авив,

Нетания, Хайфа, Ашдод и другие. Эти города с благоприятным климатом и обилием солнечных дней, с бархатными песчаными пляжами, целебным воздухом с морскими бризами могут реализоваться в настоящие бальнеоклиматические приморские курорты – такие, как Лазурный Берег во Франции, Сочи в России, Ялта и Евпатория в Крыму, Бургас в Болгарии и другие, которые уже давно завоевали мировую славу. На этих курортах природные факторы моря активно используются для лечения и оздоровления. Недаром поэт В. Брюсов в свое время писал, что «...когда душе встречалось горе или беспредельная печаль все успокаивало море и моря ласковая даль».

Вода Средиземного моря средней солености, и содержит 39 г/л хлорида натрия. В ней обнаружены почти все элементы таблицы Менделеева – соли брома, йода, бора, азота, калия, кальция и других /Рис.1/. Морская вода – это по-существу раствор электролитов, которые проникая через кожу активизирует процессы метаболизма, т.е. обмен веществ в организме.



Рис.1 Содержание минеральных элементов в морской воде

Одним из ведущих факторов многих известных мировых курортов является бальнеолечение (водолечение), основу которого составляет морская вода, богатая минералами, микроэлементами и солями. Еще Гиппократ в своих медицинских трактатах писал о ее целебных свойствах: "...морская вода смывает все болезни".

Купание и плавание в морской воде производят естественный гидромассаж, улучшают состояние кожи, расслабляют мышцы, снижают болевые ощущения. Движения в воде приводят к усилению крово- и лимфообращения. Морские купания оказывают оздоровительное, профилактическое и закаливающее действие на организм человека.

А сколько необычайно приятных эмоций доставляет пребывание на бархатных песочных пляжах Средиземного моря с уходящими далеко к горизонту пейзажами необычайной голубизны морских волн с их постоянно меняющимися белоснежными шапками. А солнечный свет сего ультрафиолетовыми лучами не только усиливает наши эмоции от пребывания на пляже и купаний в море, но и способствует здоровью, образуя в организме столь необходимый в наше время витамин Д. Любуясь морем и его пейзажами, мы испытываем чувство радости пребывания в этой стране Израиль. И это тоже важный эмоциональный и оздоровительный фактор. И только приходится сожалеть, что пользование этими благодатными природными климатическими и бальнеологическими факторами во многом ограничено сезонами года.



**Рис.2 Морской водолечебный комплекс на берегу Черного моря
/Крым, Евпатория/**

С высокой эффективностью для реабилитации, круглогодичного оздоровления и лечения ликвидировать эту сезонность возможно в

специализированных водолечебных комплексах. С этой целью в приморских городах Европы давно успешно и функционируют водолечебницы, где подогретая морская вода составляет основу многих лечебных и оздоровительных процедур/Рис.2/. Здесь не только плавание в бассейнах, но и десятки различного вида лечебных процедур.

Морские купание в бассейне и морские ванны обладают лечебными свойствами и оказывают болеутоляющее, противовоспалительное, успокаивающее, антиспастическое действие. Это позволяет широко использовать их для оздоровления и лечения взрослых и детей.

Однако следует отметить, что такими ваннами не ограничивается применение морской воды. Она является основой для многих других бальнеологических лечебно-оздоровительных процедур. В настоящее время на морской воде приготавливают сероводородные, углекислые, кислородные, йодо-бромные, жемчужные и другие лечебные ванны. Многочисленные исследования показали, что по своей эффективности они не уступают природным минеральным водам и успешно применяются для лечения многих хронических заболеваний.

Самая массовая водная процедура – это плавание в бассейне с морской водой температурой 20–26 градусов С. Оно развивает силу, выносливость, координацию движений, улучшает функцию суставов, формирует “мышечный” корсет способствует выработке хорошей осанки, предупреждая искривление позвоночника и сколиоз у детей. Это закаливающая процедура, тренирующая нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную системы организма. Она способствует профилактике болезней и укреплению здоровья взрослых и детей.

Подогретая морская вода широко используется в бассейнах для **гидрокинезитерапии–занятий лечебной гимнастикой в воде/Рис.3,4/.** Эта процедура особенно эффективна при восстановительном лечении заболеваний суставов и позвоночника, травм опорно-двигательного аппарата, нарушении осанки и сколиотической болезни у детей. В теплой морской воде снимается нагрузка с позвоночника и суставов, увеличивается их подвижность, уменьшается мышечный спазм, болевой синдром, сокращаются сроки восстановительного лечения.



Рис.3-4Лечебная физкультура в морской воде /гидрокинезитерапия/



Рис.5 Подводный лечебный массаж

Восстановлению позвоночника, улучшению кровоснабжения, расслаблению спазмированных и напряженных мышц спины, ослаблению болевого синдрома в позвоночнике в значительной мере способствует и такая важная процедура, как **подводный массаж/Рис5/**.

Существует еще множество различных оздоровительных водных процедур с применением морской воды - **восходящие, циркулярные и струйные души /Рис.6,7/, двух- и четырехкамерные ванны, орошения, промывания кишечника, горячие укутывания суставов и позвоночника** и т.д.



Рис.6-7 Различные виды струйных душей

Еще одним методом лечения является **подводное вытяжение позвоночника**, где сочетается одновременное действие теплой морской воды и тракции. Это метод доказал свою эффективность при лечении остеохондроза, спондилеза, сколиоза позвоночника, корешковой компрессии, начальных проявлениях болезни Бехтерева, межпозвоночных грыжах и других состояниях Рис.8-9.



Рис.8-9 Подводное горизонтальное и вертикальное вытяжение позвоночника

Несомненно, вода – это истинный целитель. Под влиянием водных морских процедур и лечебных ванн улучшается функция различных органов и систем, что позволяет успешно проводить восстановительное лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердца и сосудов, нервной системы, органов дыхания, пищеварения, обмена веществ и других.

Велико оздоравливающее и укрепляющее действие плавания и водных процедур на детский организм. Предупреждая искривления позвоночника, они способствуют хорошей осанке, устраняют возбудимость и раздражительность. Дети, занимающиеся плаванием, выше ростом, крепче здоровьем, меньше подвержены простудным болезням.

Очень полезны морские водные процедуры и для здоровья людей старшего возраста, у которых они стимулируют обменные процессы и улучшают функциональное состояние организма.

Водолечение активно применяется в лечебной практике учреждений здравоохранения и курортов для лечения, профилактики различных заболеваний и с целью закаливания и укрепления здоровья взрослых и детей

Несмотря на большое разнообразие водных морских процедур, все они могут проводиться в одном оздоровительном учреждении – водолечебнице. Сегодня такие оздоровительные комплексы имеются почти во всех приморских городах Европейских стран – Франции, Болгарии, России, Украины и Прибалтики, которые пользуются большой популярностью среди жителей и туристов.

В связи с изложенным предлагаю внести в концепцию освоения средиземноморской прибрежной территории Израильстроительство морских бальнеологических лечебно-оздоровительных комплексов. Предусмотреть в них плавательные бассейны и бассейны для гидрокинезитерапии – лечебного плавания взрослых и детей, подводного массажа и вытяжения, отделений минеральных лечебных ванн, кабин для орошений, лечебных и каскадных душей, сауны и т. д. В последующем рядом с водолечебницей мог бы расположиться аквапарк – водный развлекательный комплекс для детей и взрослых.

Открытие водных оздоровительных бальнеологических комплексов позволит проводить как профилактические мероприятия, так и комплексное лечение восстанавливая здоровье жителям нашей страны. Здесь смогут работать группы здоровья и обучения плаванию

взрослых, детей и подростков. Для оздоровления своих сотрудников многие предприятия и учреждения смогут пользоваться его услугами на договорных началах.

Под контролем медперсонала будет проводиться комплексная реабилитация больных с травматическими повреждениями, различными заболеваниями суставов и позвоночника, сердца и сосудов, органов дыхания, нервной системы, направляемых из больничных касс.

При создании такого лечебно-восстановительного бальнеологического комплекса следует предусмотреть создание лечебных пляжей с навесами и тендами для комплексного климатолечения – талассотерапии, приема дозированных процедур рассеянной солнечной радиации, оказывающих оздоровительное действие и предупреждающие перегрев, солнечные ожоги, что провоцирует ряд заболеваний.

И теперь очень важно. Восстанавливать здоровье в водолечебнице должно быть доступно не только состоятельным лицам, но и пенсионерам, студентам и детям. Не секрет, что многочисленные СПА и лечебные комплексы в Израиле, в том числе и на Мертвом море, не доступны большинству населения и многие вынуждены лечиться за границей.

Эти разнообразные по красоте и современной архитектуре водные дворцы стали бы гордостью и украшением наших приморских городов. Они оправдали бы себя и стали лучшим местом активного отдыха и восстановления здоровья не только для жителей Израиля, но и многочисленных гостей и туристов из-за рубежа.

Целебные процедуры восстанавливают не только физическое и душевное здоровье, они создают хороший эмоциональный настрой, повышают жизненный тонус. Восстановление здоровья жителей нашей страны в таких круглогодично функционирующих морских бальнеологических комплексах даст заряд новых сил, бодрости и энергии, чтобы трудиться и жить до 120 и приносить пользу этой Святой Земле .

Библиография

1. Златин С.Б. Израиль курортный. Отдых, лечение и здоровье.- Хайфа. Издательство Gutenberg.2011. ISBN 9789657391-15-0.Стр.247.
2. Златин С.Б.Как помочь больным суставам.- Хайфа. Издательство Gutenberg.2018. ISBN 978-965-555-814-2. Стр.239