Семен Златин

Израиль курортный.
Отдых, лечение и здоровье

Хайфа
2011

Семен Златин

Израиль курортный. Отдых, лечение и здоровье. – Хайфа. 2011, – 252 с. Издание второе, дополненное.

Израиль – страна богатая природными лечебными ресурсами. Мертвое море с уникальными целебными грязями, круглогодичный курорт Эйлат, завораживающий своим морским подводным царством, золотые пляжи Средиземного моря и минеральные источники привлекают на отдых и лечение не только израильтян, но и многочисленных туристов из-за рубежа. Из этой книги читатели узнают о действии природных факторов на организм человека, курортном лечении и перспективах его развития. В ней много советов и рекомендаций как укрепить здоровье на курорте, сохранить и приумножить его в повседневной жизни. Автор предлагает к внедрению систему комплексного оздоровления и лечения хронических заболеваний суставов в домашних условиях. Книга представляет интерес для работников курортных и медицинских учреждений. Она – путеводитель для многочисленных любителей отдыха и полезна каждому, кто заботится о своем здоровье.

ISBN

© Семен Златин, 2011, Израиль

Все права защищены и принадлежат автору

Графический дизайн и верстка –
Марины Кулешовой

Об авторе и его книге

Уважаемый читатель!

Эта книга о курортах Израиля, его приморских городах с золотисто-песчаными пляжами, о природных минеральных водах и уникальном Мертвом море, которое на протяжении тысячелетий возвращает здоровье. Если вы любите отдыхать на природе, купаться в море или в горячих источниках, а может вам необходимо восстановить здоровье целебными грязями – значит эта книга для вас.

Ее автор врач-ревматолог, доктор медицинских наук, энтузиаст курортного дела. На протяжении многих лет, являясь главным специалистом известного бальнегрязевого курорта Евпатория в Крыму, он совершенствовал и внедрял в работу ревматологических здравниц новые методы курортного лечения и реабилитации больных с заболеваниями опорно-двигательного апппарата.

Доктором С. Златиным разработаны – комплект термальных предметов и специализированный городок лечебной физкультуры для восстановления функции суставов и повышения двигательной активности больных. С целью расширения показаний к курортной терапии и повышения ее эффективности он впервые в курортной практике стал проводить внутрисуставные введения лекарственных препаратов. Им разработаны и внедрены объективные критерии и методы оценки состояния и динамики опорно-двигательного аппарата в процессе проводимой курортной терапии. Его новаторство в восстановительном лечении на курорте подтверж-

дено диссертационной работой, авторскими свидельствами на изобретения, изданными книгами, научными статьями, докладами на Всесоюзных съездах и X Европейском Конгрессе ревматологов.

Многие вопросы, касающиеся курортного лечения в Израиле, были освещены автором в предыдущей книге. В настоящем втором издании они получили более полное освещение, а многие – изложены впервые.

Подробно рассматриваются механизмы лечебного действия рапы и грязи Мертвого моря на организм человека, методы и комплексы курортной терапии, показания к их применению. Описаны возможности оздоровительного отдыха и курортного лечения на прекрасных пляжах Средиземноморского побережья, на термальных минеральных источниках, Мертвом море, его клиниках и SPA.

Отдельные главы книги посвящены всеми любимому отдыху у моря, то есть талассотерапии. Этот комплекс включает морские купания, воздушные и солнечные ванны. Рассматривая их оздоровительное влияние на организм человека, автор обращает внимание на особенность солнечной активности в нашем регионе. Он убеждает читателя в необходимости избегать пагубного влияния солнечных лучей и использовать их целебные свойства для укрепления здоровья.

Автор охотно делится опытом организации курортного дела на одном из лучших в Советском Союзе курорте Евпатория, который по природным лечебным факторам идентичен курорту Мертвое Море. И ценно то, что проблемы курортологии он тесно увязывает с главной задачей практической медицины – повышение эффективности комплексного лечения.

Одним из важных путей ее решения автор видит в том, что курортная терапия должна стать неотъемлемой и составной частью всей системы здравоохранения, и больничных касс в частности. А реабилитация больных, и в первую очередь страдающих хроническими заболеваниями, должна

проводиться последовательно и поэтапно в стационаре, поликлинике и на курорте. Такая система комплексного восстановительного лечения доказала свою состоятельность и эффективность во многих странах мира.

Он также считает целесообразным и необходимым развитие в нашей стране детской курортологии и создание с этой целью детских лечебно-оздоровительных курортных учреждений. Опыт показал, что санаторно-курортное лечение детей предотвращает впоследствие развитие многих заболеваний у взрослых.

Вместе с тем внимание читателя обращается на то, что не только на курорте, но и в поликлинических условиях в союзе с врачом многое можно сделать для укрепления и улучшения своего здоровья. В главе «Как самому помочь больным суставам» автор обосновывает и предлагает новаторскую идею внедрения в систему больничных касс комплексной программы оздоровления на дому больных с хроническими заболеваниями суставов.

К ее реализации должны подключиться врачи и специалисты медицинских учреждений. Их задача определение двигательных режимов и упражнений лечебной физкультуры, обучение самомассажу, применению бытовых аппаратов физиотерапии и консультативная работа с больными по выполнению индивидуальных лечебно-оздоровительных программ в домашних условиях. Практическая реализация таких программ во многом может способствовать предупреждению обострений и прогрессированию болезней, улучшению состояния здоровья, повышению трудоспособности и качества жизни больных.

В книге содержится много рекомендаций по оздоровлению и лечению, и каждый читатель найдет для себя совет, полезный для здоровья.

Несомненно одно – обладая разнообразными природными лечебными факторами, курортология в нашей стране долж-

на получить свое дальнейшее развитие. Решению этой задачи может способствовать издание настоящей книги.

Как врач и ученый я выражаю надежду и уверенность в том, что она будет полезна не только нашим читателям, но и специалистам медицинских учреждений, организаторам здравоохранения и курортного дела. Пожелаем одним – познать целительную силу уникальных природных факторов, чтобы они избавляли от недугов и восстанавливали здоровье, другим – успехов в развитии курортного лечения в нашей стране.

Доктор медицинских наук, профессор,
Академик Академии медицины и психиатрии США и
Российской академии естественных наук
Маркс Гонопольский

.

Предисловие

Израиль – привлекает туристов своим богатым историческим прошлым с его многочисленными святынями и памятниками старины.

Но не только этим. Живописные пейзажи морей и озер, завораживающие ландшафты гор и пустынь, заповедники и водопады, современные отели и кибуцы, музеи и театры вместе с целебными природными источниками делают нашу страну привлекательной для развития лечебно-оздоровительного туризма и курортного лечения.

Благоустроенные золотые пляжи, теплое, ласковое море с морскими бризами создают условия для благоприятного отдыха в самых красивых городах Средиземноморского побережья Израиля. На продолжительное летнее время они преображаются в прекрасные оздоровительные курорты.

Еще большие возможности на юге страны в Эйлате – столице израильского туризма. Здесь на Красном море с его изумительным подводным миром и царством коралловых рифов курортный сезон длится без перерыва круглый год.

Всемирное значение имеет курорт Мертвое море, целительную силу которого еще в далекие времена испытала царица Клеопатра. И сегодня это море ежегодно исцеляет больных, приезжающих из многих стран. Важную роль в оздоровлении играют и многочисленные источники термальных минеральных вод, которыми природа одарила страну.

Летний отпуск – это прежде всего отдых на море и на пляже. Именно здесь можно прекрасно отдохнуть и укрепить здоровье. Из книги вы узнаете о действии на организм основных оздоровительных факторов моря – аэро-гелиотерапии и

морских купаний. Большое внимание уделено благотворному влиянию солнца на организм человека. В то же время указывается, что увлечение загаром может оказать и неблагоприятное влияние на здоровье.

Автор надеется, что познавательными будут и главы об уникальном Мертвом море. Здесь для читателя откроются тайны и секреты лечебного действия на организм природных факторов – уникальных целебных грязей, морской воды, насыщенной солями и минералами, солнечных лучей, проходящих через ионизированные слои атмосферы. Все эти природные богатства Мертвого Моря и составляют комплексы восстановительной курортной терапии, которые эффективно применяются в лечении заболеваний кожи, опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, нервной системы и других болезней.

Об оздоровительном действии термальных вод вы узнаете, совершив увлекательное путешествие к минеральным источникам горных ущелий на севере или к водным оазисам пустынь на юге. Но есть редкие места, подкупающие своей тишиной и сельским уютом, жители которых превратили свои кибуцы в настоящие центры отдыха и здоровья. Здесь термальные минеральные воды из подземных глубин подаются прямо в бассейны, и созданы все условия для оздоровительного отдыха – купаний и лечебного плавания, подводных массажей, расслабляющих душей и других процедур, возвращающих молодость и здоровье.

В настоящем втором издании рассматривается ряд важных вопросов курортологии и курортотерапии, которые не затрагивались в первой книге. Изложены показания к курортному лечению различных заболеваний. Дано подробное описание бальнеологических, грязевых и других лечебно-оздоровительных процедур, применяемых на курортах страны.

С современный позиций изложен вопрос о бальнеологи-

ческой реакции и мерах, предупреждающих обострение болезни, которое возможно в процессе бальнеогрязелечения.

В свое время, с 1971 по 1998 годы, автор работал на Евпаторийском курорте в его лучшее время становления и развития. Именно в те, уже ставшие так быстро далекими, годы были построены десятки курортных учреждений нового типа – детские оздоровительные центры, санатории для родителей с детьми, общекурортная водолечебница на берегу моря и много других.

Активную научно-исследовательскую работу стали проводить вновь созданные в Евпатории Институт детской курортологии и кафедра педиатрии Крыммединститута, а также отделение Института Ревматологии АМН СССР, в работе которого автор принимал самое непосредственное участие. Научные учреждения внесли существенный вклад в разработку новых методов курортного лечения взрослых и детей, в том числе лиц из зон радионуклиидного загрязнения в результате аварии на Чернобыльской АЭС. Непосредственно в детских здравницах проводятся уникальные оперативные вмешательства с последующей комплексной реабилитацией детей курортными факторами.

Мертвое море своими природными целебными факторами идентично курорту Евпатория. Богатый опыт становления и развития этого лучшего в Советском Союзе бальнеогрязевого курорта вполне может быть позаимствован и в нашей стране. Автору хочется верить в то, что Израилю еще предстоит аналогичный период роста и развития курортного дела. Это и побудило его поделиться богатым опытом восстановительного лечения и рассказать о Евпаторийском курорте в главе «Ради будущего о прошлом». Приводятся комплексы курортного лечения болезней опорно-двигательного аппарата, которые включают большой арсенал природных лечебных факторов, физиотерапевтических воздействий, методов функционально-стимулирующей терапии, не исключая при этом поддерживающее медикаментозное лечение

Значительны достижения израильской медицины, которая является одной из самых передовых в мире. Многочисленными исследованиями установлено, что включение курортного бальнеогрязелечения в комплекс восстановительной терапии хронических заболеваний во многом повышает эффективность реабилитации. Наличие уникального Мертвого моря и минеральных источников открывает большие перспективы для внедрения в практику здравоохранения нашей страны системы этапной терапии, осуществляемой по принципу: стационар-поликлиника – курорт. Целесообразным было бы и строительство в приморских городах водолечебниц с бассейнами и бальнеологическими процедурами лечебного плавания, гидромассажей, подводных вытяжений, минеральных лечебных ванн, приготавливаемых на морской воде и т. д.

В книге много рецептов, полезных советов, которые помогут читателю укрепить и сохранить здоровье. Автор счел возможным включить в настоящую книгу практические рекомендации, полезные не только при заболеваниях суставов, но и при некоторых других проблемах. Они возникли как ответы на наиболее часто встречающиеся вопросы при встречах с многочисленной аудиторией слушателей, перед которыми ему приходиться выступать. Многолетний опыт врачебной работы показал, что во многих случаях их применение дает хорошие результаты.

О курортном лечении и его возможных перспективах, о целительной силе природных лечебных факторов и еще много полезного узнают читатели из этой книги. Она может быть интересна работникам курортов и больничных касс. Многочисленным туристам и жителям страны она поможет успешно и с пользой для здоровья проводить отдых на морских пляжах, минеральных водах или лечиться на Мертвом море. И подтверждением этому прекрасно проведенному отдыху в Израиле будет здоровье, которое восстанавливают целительные источники этой страны.

Знакомьтесь, Израиль

Государство Израиль расположено на Ближнем Востоке. Его западная граница проходит по побережью Средиземного моря, восточная омывается Красным морем и ограничена Сирийско-Африканским разломом. Соседние с Израилем государства – Ливан, Сирия, Иордания и Египет. Протяженность страны с севера на юг 470 км, а с запада на восток – 135 км, площадь территории составляет 27800 кв. км. Вдоль западного побережья на северо-восток вплоть до Голанских высот простирается Приморская долина. На востоке располагаются горные цепи Галилеи и Самарии, а также впадины Иорданской долины и Мертвого моря – самой низшей точки на планете. На юге страны – две пустыни: Негев и Арава, которые занимают основную территорию Израиля. Эта песчаная часть страны резко контрастирует с её северной, где раскинулись обширные зеленые плантации. На северо-востоке страны находятся Голанские высоты и гора Хермон, которая зимой покрывается снегом. У ее подножья берет начало главная река Израиля Иордан. Она протекает через озеро Кинерет и впадает на юге в Мертвое море.

Израиль – страна с развитой промышленностью, сельским хозяйством и одна из ведущих стран в области высоких технологий. Здесь развиты металлургия и машиностроение, включая авиа – и судостроение, фармацевтическая промышленность. Новейшие научные разработки используются в производстве компьютеров и роботов, микроэлектронике, волоконной оптики, медицинских приборов, фармацевтической промышленностии, биотехнологиях. Израиль мировой лидер по огранке и шлифовке бриллиантов. В стране разра-

батываются небольшие месторождения фосфоритов, нефти, природного газа, медной руды и самоцветов, а на Мёртвом море ведется добыча поваренной и калийных солей.

Израильское сельское хозяйство представляет собой беспрецедентное явление. «Это одно из самых больших израильских чудес», – так отзываются, познакомившись с ним, специалисты из многих стран. Еврейские репатрианты за одно поколение создали на трудно обрабатываемой земле такое сельское хозяйство, которое по ряду отраслей превосходит наиболее развитые государства.

Израильтяне изобрели и широко применяют систему капельного орошения. Через нее вода вместе с удобрениями поступает к корням каждого дерева, куста и цветка, что по сравнению с обычными системами дает экономию воды на 30–50%.

Почти половина территории страны – пустыня и прибавьте к этому постоянный дефицит пресной воды. Однако каждый из занятых в сельском хозяйстве 80000 тысяч человек в состоянии прокормить 100 соотечественников. В США этот показатель равен 1:79, в России – 1:14,7, в Китае – 1:3,6.

Благодаря научному подходу к развитию животноводства Израиль держит мировой рекорд по производству молока. По сравнению с 1950 годом средние надои от каждой коровы увеличился более чем в два с половиной раза и составляют 11500 литров молока в год.

На этой земле недостатки климата превращены в достоинства. Значительная часть овощей, фруктов и цветов выращивается в современнейших теплицах. Если средняя урожайность помидоров на открытом грунте составляет 60–80 тонн с гектара, то в теплицах с климатом, контролируемым компьютером, – 500 тонн.

В Израиле выращивают виноград, персики, маслины, финики, бананы, яблоки, абрикосы, хурму, клубнику, цитрусовые и тропические культуры – апельсины, авокадо, киви, манго и многие другие. Невозможно быть в Израиле и усто-

ять перед таким изобилием. Попробуйте и получите истинное удовольствие и наслаждение.

Не смотря на то, что значительная часть территории Израиля считается пустыней – это единственная страна в мире, которая вошла в XXI век со стабильно расширяющимися территориями зеленых насаждений. Здесь их около 2,8 тысячи видов. Во время получения независимости в 1948 году в стране насчитывалось 4,5 миллиона деревьев, сегодня их более 200 миллионов. Посадка и обновление деревьев в Израиле – общенациональное дело. Этим занимается Керен-Каемет ле-Исраэль (Еврейский Национальный фонд). Через эту организацию каждый желающий может посадить дерево и участвовать в ежегодном празднике посадки деревьев Ту би-шват. Деревья сажают в честь родившихся детей, в честь погибших солдат. Есть целый лес Шести миллионов, где в честь каждого погибшего в годы Второй мировой войны посажено дерево. Во время путешествия вы увидите лесные массивы гор и равнин, радующее глаз изобилие деревьев и цветов. Все это дело рук человеческих, 70% лесов высажено израильтянами. В стране очень бережное отношение ко всем посадкам, даже дети у нас не рвут цветы. Из деревьев произрастают – лавр, пальма, олива, инжир, гранат и другие.

Израиль – Святая Земля трех великих религий: христианства, иудаизма и ислама. Здесь нашла свое отражение история древних цивилизаций и культур. При посещении памятных мест вместе с захватывающими рассказами экскурсоводов вы вернетесь на много веков назад, и тысячелетняя история великого народа предстанет в вашем воображении. Незабываемы будут впечатления, когда пройдете по земле Моисея и Авраама, Христа и Мухаммеда, Первого и Второго Иудейских Храмов. Из этих мест ушел, рассеявшись по свету, многострадальный еврейский народ и, претерпев массу невзгот и лишений, он вновь собрался на Святой Земле. Здесь была дарована книга книг Тора. В Израиле оставили свой след римляне и византийцы, крестоносцы и

турки, египтяне и арабы. И сегодня вы можете увидеть раскопки древних могущественных цивилизаций и современные цветущие города Израиля.

Здесь царь Давид построил столицу евреев – Иерусалим, где находится самое святое для израильтян место – Стена плача. Миллионы туристов и верующих со всего мира прибывают в Иерусалим для того, чтобы помолиться у этой Стены и вложить в нее записку к Всевышнему. На них пишут просьбы о ниспослании здоровья, удачи, финансового благополучия, счастья близким и конечно детям. Ему адресуют свои самые заветные желания не только евреи, но и представители всех наций, оказавшиеся в этом волшебном месте. И удивительно, что самые сокровенные мечты и желания сбываются – проверено временем. Здесь, у Стены плача, приносят присягу новобранцы боевых частей Армии Обороны Израиля, проводятся торжественные церемонии в День независимости Израиля и в День освобождения Иерусалима.

В городе находятся Еврейский университет, многочисленные музеи Израиля, Мемориал Яд Вашем – Музей Катастрофы европейского еврейства. В Иерусалиме работают предприятия легкой, фармацевтической, полиграфической промышленности.

Авторитетным туристическии журналом Travel + Leisure Иерусалим в 2010 году назван лучшим городом в Африке и на Ближнем Востоке по насыщенности достопримечательностями, качеству сервиса, уровню культуры и искусства.

Климат в Израиле от субтропического на северо-западе до полупустынного на юго-востоке. Это обусловлено большой прилегающей к морю территорией, наличием пустынь со сложными горными рельефами. Побережье характеризуется влажным летом и мягкой зимой, горные районы – сухим летом и относительно прохладными зимами. В Иорданской долине наблюдается жаркое, сухое лето и мягкая приятная зима, а в Негеве на юге – типичный климат полупустынь – летом жарко, а зимой тепло.

Считается, что в Израиле всего два времени года – прохладная, иногда несколько дождливая зима и жаркое лето. Наиболее комфортные условия наблюдаются в районе Иерусалима. Самым жарким месяцем является август – дневные температуры достигают +30^{0}С, ночью же отмечается около + 20^{0}С. На юге Израиля летом температура воздуха в дневные часы поднимается до + 40^{0}С и выше, ночью – около 26 градусов тепла. Зимой морозных дней здесь не бывает и воздух прогревается до +21 – +23^{0}С. Снег для израильтян – это сюрприз. Не каждую зиму он выпадает на один – два дня в Иерусалиме или в Цфате. Исключение составляет гора Хермон, где снег может лежать с декабря по март. Одной из особенностью климата в Израиле является то, что в жаркое время года с востока приходит горячий ветер пустыни – хамсин, который может сопровождаться песчаными бурями.

В нашей стране много курортных мест, где можно хорошо отдохнуть и поправить здоровье. В летний сезон заполняются прекрасные пляжи и курорты Средиземноморского побережья, круглый год приезжают отдыхать туристы на самый южный курорт Эйлат, расположенный на берегу Красного моря. Прекрасны природные места оздоровительного отдыха у источников минеральных вод. Уникальный, известный во всем мире курорт Мертвое море всегда принимает на лечение многочисленных гостей и туристов из многих стран.

Благодатный субтропический климат Израиля, живописные пейзажи и морские солнечные пляжи, разнообразные природные лечебные факторы необычайно привлекательны не только для отдыха, но и для успешного лечения и восстановления здоровья. Современные курорты располагают различными лечебно-оздоровительными учреждениями. О курортах, их специфике в Израиле, возможностях лечения заболеваний различного профиля и об оздоровительном отдыхе пойдет речь в следующей главе.

А сейчас еще некоторые интересные сведения о достижениях нашей страны в цифрах и фактах.

Знаете ли Вы, что....

- Израиль – ведущая страна в мировой индустрии высоких технологий и научных разработок. Относительная численность персонала, занятого исследованиями в Израиле самая высокая в мире – 140 человек на каждые 10 тыс. жителей (по сравнению с 85 в США).
- Израиль занимает первое место в мире по числу компьютеров на душу населения –122,1 компьютера на каждые 100 жителей страны.
- В 1954 году ученые Института имени Вейцмана разработали первый автоматический компьютер на Ближнем Востоке. Флешка «Disk On Key», представляющая собой портативный накопитель данных, подключаемый к компьютеру, является израильским изобретением.
- Израильские ученые из Тель-авивского университета, университета имени Бен-Гуриона и института Вейцмана разработали самый прочный в мире искусственный материал, превосходящий сталь по своей прочности и легкости. Он имеет широчайший спектр применения: от протезирования и автомобилестроения до космических технологий и военной промышленности. Материал дешев в производстве и экологически чист.
- В 1955 году профессор Цви Тавор разработал конструкцию солнечного бойлера-нагревателя воды. Сегодня такие нагреватели есть в каждом израильском доме. Они обеспечивают часть энергетических потребностей страны.
- Всемирно известные компании Cisco и Microsoft открыли в Израиле свои научно – исследовательскине центры. Операционные системы Windows NT и XP были разработаны в израильском центре Microsoft, что составляет лишь малую часть большого числа разработок мирового значения, которыми гордятся израильтяне.

- Несмотря на недостаток воды страна добилась значительных достижений в сельском хозяйстве. Внедренные на разных материках и странах, они помогают значительно экономить воду. В 1955 году инженер Симха Блас разработал систему капельного орошения. Она нашла самое широкое внедрение и способствует увеличению урожаев при одновременной экономии воды.
- В Израиле с каждого гектара земли снимается урожай в 30 раз больше, чем в других странах. Такие результаты являются значительным вкладом в решение проблемы голода, которая остро стоит перед человечеством.
- Израиль – единственная страна в мире, где несмотря на недостаток воды вследствие климато-географических условий количество деревьев в начале – XXI – го века превышает их количество в начале XX-го века! Это – результат научных разработок израильских ученых в области сельского хозяйства, которое является самым передовым в мире.
- Израильское открытие – цвет солнцезащитной сетки влияет на размер, качество и урожайность выращиваемых растений. Оно в настоящее время широко исследуется в Европе и уже внедрено в Италии, Испании и Франции.
- В Израиле выведены сорта овощей и фруктов, дающие высокие урожаи даже не в сезон. В разные страны мира поставляются – помидоры «шерри», цитрусовые, клубника, хурма, малина и многие другие.
- Израильские коровы – лучшие в мире и являются рекордсменами по среднегодовым надоям молока, которые превышают результаты голландских и американских коров. Производство молока в Израиле составляет 11500 литров на корову в год, в США 9500 литров, а в странах Западной Европе – 7500 литров.
- Система здравоохранения Израиля – одна из самых передовых в мире. За 61 год своего существования страна

превратилась в ведущую державу в области медицины. Высок и уровень жизни в нашей стране. По уровню потенциала своего развития, определяемого ООН на основе валового внутреннего продукта на душу населения, уровня образования и ожидаемой продолжительности жизни при рождении, Израиль в 2010 году занял 15 место, расположившись между Францией и Финляндией.

- Во многих развитых странах мира применяются передовые разработки израильских ученых, в том числе электронная аппаратура для компьютерной диагностики. Разработаны и широко применяются упругие конструкции (стенты), предотвращающие сужение кровяных сосудов при лечении сердечных заболеваний.
- В 1998 году израильской компанией «Given Imaging» была разработана пилюля PillCam, в которую вмонтированна миниатюрная видеокамера. При ее проглатывании она позволяет врачам проводить исследование пищеварительного тракта. В 2003 году компания была награждена премией Европейского Союза в номинации «изобретение, принесшее значительную пользу человечеству».
- В 1993-м году израильская компания «Хайсенс» выпустила прибор «Бэби сенс», отслеживающий дыхание ребенка во сне и позволяющий миллионам родителей во всем мире спать спокойно.
- Два из трех лекарственных препаратов для лечения рассеянного склероза-копаксон и ребиф разработаны израильскими учеными в Институте им. Вейцмана.
- Израиль ведущая в мире держава в сфере экстракорпорального оплодотворения. В стране функционирует 25 специализированных отделений. На миллион жителей приходится 3400 процедур ЭКО в год, что является мировым рекордом; во Франции их производится 600 на миллион жителей, а в Британии – 500. Только в Израиле

система здравоохранения полностью оплачивает процедуры искусственного оплодотворения.

- Израиль – одна из ведущих стран по уровню выживаемости больных раком. По данным Министерства здравоохранения, уровень выживаемости при этом заболевании в Израиле постоянно растет.
- Впервые в мире в Израиле прошел успешные испытания сканер, позволяющий диагностировать рак груди в течение одной секунды. С целью диагностики используются радиоволны, применяемые в мобильных телефонах, которые выявляют изменения в тканях. Получить информацию можно на установленном дома персональном компьютере.
- Внедрение передовых методов реабилитации позволяет инвалидам достигать выдающихся результатов в спорте. На Паралимпийских играх израильские спортсмены завоевали 358 медалей, в том числе, 122 золотые.
- За выдающиеся достижения в деле укрепления мира, в литературе и в различных областях науки девять представителей государства Израиль удостоились самой престижной в мире Нобелевской премии. Это Шая Агнон по литературе, бывшие премьер министры Менахем Бегин, Ицхак Рабин и нынешний президент страны Шимон Перес за вклад в дело мира, профессор психологии Даниель Коэнман и Исраэль Ауманн по экономике, Авраам Гершко, Аарон Цехановер и первая женщина израильтянка профессор Ада Йонат за работы в области химии.

Израильтяне гордятся своей страной, приумножая ее успехи и достижения.[1]

1 Сайт Министерства информации и диаспоры – Достижения. masbirim. qov. il/rus/b_proud. html.

Современные курорты, их особенности в Израиле

Современная курортология представляет собой важный раздел медицины, который изучает свойства природных лечебных факторов, механизмы и пути их влияния на организм человека, внедряет новые методы профилактики и лечения заболеваний и разрабатывает социально-организационные вопросы курортной терапии. Курортология включает в себя бальнеологию и бальнеотерапию, грязелечение и такой важный раздел, как климатологию и климатотерапию. Она направлена на восстановление здоровья человека, неразрывно связана с медицинскими дисциплинами и с такими видами лечения и оздоровления, как физиотерапия и лечебная физкультура.

Курортное лечение следует рассматривать прежде всего как медицинскую помощь, проводимую в лечебно-реабилитационных и профилактических целях на основе применения природных лечебных факторов в сочетании с другими современными методами терапии. Такое комплексное лечение проводится непосредственно на курорте.

Рассмотрим, что собой представляет современный курорт.

1. Это прежде всего местность, на территории которой имеются один или несколько природных лечебных ресурсов. Таковыми являются естественные бассейны или источники минеральных вод, различные виды лечебных грязей, климатические факторы и т. д.

2. Имеется лечебная база с системой материально-технического обеспечения. Это могут быть или общекурортные грязе- и водолечебницы, питьевые бюветы или в каждом санатории, пансионате и клинике свои лечебные корпуса с ванными и грязевыми кабинами, бассейнами, кабинетами физиотерапии, лечебной физкультуры и т. д. Вся инфраструктура курорта формируется в соответствии с его профилем.
3. Располагает диагностическими отделениями или кабинетами для проведения лабораторных, функциональных и других видов обследования больных. На основании анализа полученных результатов определяется состояние здоровья, устанавливается диагноз, который является основанием для назначения и проведения адекватного и наиболее оптимального комплекса курортной терапии.
4. Имеет штат врачей специалистов, соответствующий профилю курорта (терапевты, невропатологи ревматологи, кардиологи, дерматологи и другие), средних медицинских работников, прошедших специализацию или усовершенствование по курортологии, физиотерапии и подготовленных для работы на курорте.
5. Созданы условия для комфортного проживания непосредственно в лечебном курортном учреждении. Такое стационарное пребывание непосредственно в санатории или пансионате практически необходимо больным с заболеваниями и травмами опорно-двигательного аппарата, спинальным и кардиологическим больным, которые в процессе восстановительного курортного лечения нуждаются в систематическом врачебном наблюдении и медицинском контроле. Широко распространенное на европейских курортах пребывание в гостиницах или на съемных квартирах подходит для более легкого контингента больных и представляет собой вариант амбулаторного лечения.

6. В состав инфраструктуры курорта должны входить благоустроенные парковые зоны отдыха, пляжи, маршруты для прогулок, лечебной ходьбы и терренкуров, спортивные площадки, библиотеки, музыкальные салоны, киноконцертные залы. Досуг и активный отдых в условиях красивых пейзажей курорта является важной составной частью курортной терапии.

Для успешного функционирования курорта обязательно должно быть научно-исследовательское учреждение (лаборатория, институт), которое занималось бы изучением состава, свойств и механизмов лечебного действия природных факторов – климата, грязей, минеральных вод и разработкой новых методов и комплексов курортного лечения. Эти научные учреждения привлекают врачей здравниц к участию в научно-практических работах, что способствует повышению их знаний и внедрению более совершенных и эффективных методов курортной терапии.

Анализ всего вышеизложенного позволяет сделать заключение, что в современном понятии курорты представляют собой местности, обладающие природными лечебными факторами и курортными учреждениями с необходимой базой для проведения лечебно-восстановительного процесса и которые могут оказывать медицинскую курортную помощь больным различного профиля.

Как правило каждый курорт имеет специализацию в соответствии с его природными лечебными факторами. Среди большого разнообразия этих естественных факторов, применяемых в курортном лечении и оздоровлении, выделяют климатические условия, минеральные воды и лечебные грязи.

По природным лечебным факторам современные курорты подразделяются на четыре группы:

- климатолечебные, где целенаправленно в качестве

основного лечебно-профилактического фактора используется климат;
- бальнеолечебные или бальнеотерапевтические, где в качестве основного лечебного фактора используются природные минеральные воды;
- грязелечебные, где основным фактором курортного лечения являются грязи различных типов;
- смешанные, при наличии двух или нескольких природных факторов. С учетом наличия тех или иных факторов они определяются как бальнео-грязелечебные, климато-бальнеолечебные, климато-грязелечебные и т. д.

Климатолечебные курорты в зависимости от географического места расположения разделяют на степные, пустынные, горные, приморские и т. д. Основу терапевтического комплекса и главным действующим фактором на этих курортах составляют полезные сочетания природных условий внешней среды. К ним относят: давление и температуру воздуха, его химический состав, влажность, степень ионизации, скорость и направление ветра, облачность, осадки, инсоляцию, наличие водных бассейнов, высоту местности над уровнем моря, ее географическое положение.

Действие климатических факторов на человека осуществляется через кожу, дыхательные пути и органы чувств. На этих курортах широко применяются такие методы климатолечения, как воздушные и солнечные ванны, купания в море и лечебное плавание в бассейнах, прогулки на природе. Морские купания в комплексе с аэро- и гелиотерапией составляют основу широко распространенного на приморских курортах лечебно-оздоровительного комплекса, именуемого талассотерапией.

На большей части территории Израиля климат субтропический. Однако различие климатических условий и рельефов местности – равнины, горы и пустыни, разноудаленность от

моря, наличие того или иного природного лечебного фактора определяют особенности каждой курортной местности.

Климат побережья Средиземного моря и северных районов характеризуется как субтропический средиземноморский с жарким, сухим летом, мягкой зимой и не очень частыми, как бы этого хотелось, дождями. Здесь расположены Тель-Авив, Хайфа, Ашдод, Нетания и другие приморские города, где в курортный сезон оздоровительный отдых на берегу моря проводят не только израильтяне, но и многочисленные туристы из-за рубежа.

В южной и восточной областях Израиля климат пустынный, там сухо и жарко, дневная и ночная температуры существенно разнятся. Здесь расположены знаменитое Мертвое море и самый южный оздоровительный курорт Эйлат на берегу залива Красного моря. Окружающие его горные пустыни обуславливают здесь самый сухой и жаркий климат, а наличие морских бризов и ветров смягчает эту жару и делает ее легко переносимой.

Климатические и погодные условия в Израиле благоприятны для проведения климатолечения на всей территории страны. На климатических курортах проводится лечение заболеваний бронхов и легких, функциональных расстройств нервной системы и других. Одним из таких является город Арад, расположеннный на высоком горном перевале, всего в 25 км от Мертвого моря. Жаркий, сухой климат, чистые воздушные потоки пустыни Негев и Мертвого моря, обуславливают его перспективы развития как настоящего климатолечебного курорта.

Климатотерапия, как правило, сочетается с водолечением. На бальнеологических курортах основными лечебными факторами являются различные минеральные воды, которые широко применяются с целью профилактики и лечения многих болезней. Израиль богат горячими минеральными источниками, расположенными по всей территории страны. В большинстве – это сероводородные минеральные воды,

поступающие из недр земли. На Севере страны – это Хамат-Гадер и Хамей Тверия, в центре в сельской местности – Хамей Гааш и Хамей Ойав, на юге в районе Мертвого моря – SPA-курорт Эйн-Геди. Это очень известные в стране места оздоровительного отдыха.

Аналогичный жаркий, сухой климат и в акватории Мертвого моря. Помимо благоприятных климатических условий оно обладает большими запасами лечебных грязей и рапой с высоким содержанием солей. Природа одарила его побережье и минеральными источниками целебных вод. Эти разнообразные природные факторы сделали Мертвое море уникальным, всемирно известным климатическим, бальнеогрязевым лечебным курортом. Такое редкое сочетание многочисленных лечебных факторов на одном курорте делает возможным эффективно проводить восстановительное лечение более значительного контингента больных с посттравматическими состояниями и болезнями опорно-двигательного аппарата, кожи, центральной и периферической нервной системы, с гинекологическими, урологическими и другими проблемами.

В курортологии, изучающей свойства природных факторов и механизмы их лечебного действия на организм человека, помимо курортов, существуют оздоровительные или рекреационные зоны отдыха («рекреация» в переводе с латинского означает восстанавливать, воссоздавать, обновлять). Они имеют лишь природные ресурсы и рассчитаны для оздоровления здоровых людей и профилактики заболеваний. Кстати, в последние годы успешно развивается наука, изучающая использование природных факторов для профилактики заболеваний у здоровых людей, сохранения их духовного, психического и физического здоровья; ее название – медицинская валеология.

Предназначение этих рекреационных зон отдыха – восстановление и укрепление физических, духовных сил и здоровья человека с помощью природных факторов. Неотъемле-

мой частью этих мест являются великолепные современные отели, пансионаты, дома отдыха, кибуцы, туристические базы. Они создаются на побережьях морей и озер, на базе источников минеральных вод.

Располагая природными лечебными факторами, эти места оздоровительного отдыха трансформируются в основном в SPA-курорты. В настоящее время такие SPA покорили не только цивилизованную Европу, но и нашу страну Они открываются повсеместно: на курортах, крупных городах, отелях и даже на круизных судах. В Израиле SPA – центры функционируют на курорте Мертвое море, во всех приморских городах и на базе таких минеральных источников, как Хамат-Гадер, Хамей-Тверия и многих других. Само понятие SPA происходит от латинского выражения «Sanus per Aquam», что в переводе означает «здоровье с помощью воды». В SPA – центрах широко используются минеральные, термальные, морские и даже пресные воды. В них активно работают фитнес-клубы и косметологические клиники, сауны, бани, в которых реализуются оздоровительные программы для очистки организма, омоложения кожи, борьбы с целлюлитом и ожирением. С этой целью активно проводятся разнообразные процедуры, которые включают всевозможные сочетания талассотерапии, гидромассажей, обёртываний водорослями и т. д.

Здесь можно прекрасно провести отпуск и хорошо отдохнуть, избавиться от усталости, переутомлений, укрепить нервную систему и восстановить свой организм.

В рекреационных зонах созданы все условия для оздоровительного отдыха. Однако, в отличие от курортов, у них отсутствует материально-техническая база для проведения комплексного курортного лечения и реабилитации больных. В Израиле многие из них имеют все условия не только для организации активного отдыха, но и создания современной базы для эффективного курортного лечения различных заболеваний.

Таким образом, имеется отчетливо выраженная дифференциация между курортами и оздоровительными или рекреационными зонами отдыха. Это позволяет сделать обоснованные выводы в их различии, определить перспективы развития многих мест отдыха и преобразования их в современные курорты.

Израиль богат как всемирно известными курортами, так и прекрасными местами отдыха – это многочисленные городские и национальные парки, леса, заповедники, экзотические туристические маршруты и т. д. Многие города и зоны отдыха в стране расположены на берегу морей и озер, у минеральных источников с бассейнами, благоустроенными пляжами, площадками для спортивных игр и развлечений. Следует отметить, что они завоевали такую популярность у израильтян и туристов, что, забывая о существенной разнице между ними, их уже давно называют курортами, в то время как в действительности это места оздоровительного отдыха или SPA-курорты.

Думаю, что читатель теперь самостоятельно сможет разобраться и представить себе, что такое курорт, где можно пройти лечение и восстановить свое здоровье, а где можно прекрасно провести свой отпуск, хорошо отдохнуть и получить заряд новых сил и энергии, чтобы их с лихвой хватило на длительное время для новых дел и свершений.

Израиль – страна четырех морей

Когда-то в далекие времена Афанасий Никитин совершил свое знаменитое путешествие за три моря. На это у него ушли долгие годы странствий и скитаний. Сегодня есть возможность побить этот своеобразный рекорд и посетить сразу четыре моря. И самое необычное – это экзотическое путешествие можно совершить всего за один день. А если есть желание созерцать красоту лазурных морей и разноцветных пейзажей с высоты птичьего полета, то это можно сделать еще быстрее, всего за два часа. И конечно такое путешествие возможно только в Израиле на Святой Земле, которую жители с любовью называют страной четырех морей.

Каждого путешественника или туриста эта страна покоряет своими контрастами природы. Это радующие глаз пейзажи с различными оттенками зеленых массивов на севере и захватывающие дух экзотические пустыни на юге. С ними контрастируют бескрайние просторы морей, отливающие голубизной и белоснежными шапками неугомонных волн, которые, будто прощаясь с нами, уходят в безбрежную морскую даль. В этих контрастах и есть чарующие красоты нашей страны.

Море. Каждое по-своему уникально и имеет наделенный природой свой нрав и неповторимую красоту. Средиземное море с его безбрежной морской стихией никого не оставляет равнодушным. Омывая своими бирюзовыми водами западную границу страны, оно образует череду солнечных приморских городов с золотисто-песчаными пляжами. На Севере страны близко к нему примыкают лазурные воды необычного Галилейского моря. В действительности оно

является пресноводным озером Кинерет, что нисколько не умоляет его значение. Это не только любимое место отдыха, но и важный источник пресной воды. А на юге – востоке страны самое удивительное Мертвое море, насыщенное солями и минералами, хранящее на дне морском свои самые драгоценные сокровища – уникальные целебные грязи. Южные границы, где расположен курорт Эйлат, омываются Красным морем, которое в течение дня может переливаться оттенками от бирюзовых до фиолетовых. Еще больше удивляет своей красотой его не повторимый подводный мир.

На побережье этих морей и расположены известные места оздоровительного отдыха и лечебные курорты, которые представляют неоценимое богатство нашей страны. Они дарят целительные силы всем, кто приезжает к нам с миром и желанием узнать нашу страну, укрепить или восстановить свое здоровье.

Оздоровительные курорты Средиземноморского побережья

Средиземное море одно из самых крупных по размеру морей, тесно связавшее между собой Европу, Африку и Азию. Оно омывает берега 22 государств, включая и нашу страну. Его протяженность с запада на восток составляет около 3700 км, а с севера на юг в самом широком месте – 1600 км. На западе через Гибралтарский пролив море имеет выход в Атлантический океан. На северо-востоке проливом Дарданеллы оно связано с Мраморным морем и далее через Босфор – с Черным, на юго-востоке через Суэцкий канал – с Красным морем. Эти проливы имеют важное значение для торговли и судоходства.

Это море характеризуется разнообразием подводного мира и насчитывает 550 видов рыб. Это акулы, скумбриевые сельдевые, кефали, ставриды и др. Около 70 видов эндемических рыб, которые обитают только в этом море, в том числе скаты, собачки, губаны рыбы-иглы и т. д. Встречаются

дельфины, морские черепахи, из беспозвоночных – осьминоги, кальмары, крабы, а также различные виды медуз, некоторые из них не всегда безопасны для здоровья.

Средиземное море расположено в субтропическом поясе. Оно является достаточно крупным водоемом, площадь которого составляет 2,5 млн. кв. км. Эти факторы во многом определяют климат на территориях, прилегающих к его акватории. Он выделяется в самостоятельный средиземноморский тип климата, характеризующийся мягкой влажной зимой и жарким сухим летом. В связи с чем относительная влажность воздуха составляет от 50–65% летом и до 65–80% зимой. Это море является одним из самых солёных морей Мирового океана, содержание солей в нем составляет 38,5 грамм в 1 литре, а точнее в килограмме воды (3,8%). Однако это во много раз меньше, чем в целебном Мертвом море, где их – 300 граммов (30%) и более.

Средиземное море омывает западную часть территории нашей страны, которая простирается вдоль берега на 230 км и представляет самую большую курортную зону. На этом побережье от Ашкелона на юге и до Ливана на севере расположены большие и малые приморские города, куда ежегодно на отдых приезжают многочисленные туристы и гости страны. Их привлекают – лазурное море, залитые солнцем прекрасные золотые пляжи и мягкий теплый климат. В мае температура воды в Средиземном море +21°С, и период купания в море длится довольно продолжительное время – до октября включительно, когда вода в море +27°С. Курортный сезон на побережье в это время в полном разгаре, и приморские города наполняются отдыхающими.

Телль-Авив – Яффо – этот объединённый городской муниципалитет на восточном побережье Средиземного моря. Он был образован слиянием молодого города Тель-Авив с древним городом Яффо. Тель-Авив – второй по величине город Израиля, промышленный, экономический, научный и культурный центр страны. Здесь находятся почти все иностран-

ные дипломатические миссии. Тель-Авивский университет является одним из главных педагогических и исследовательских центров Израиля.

В отличие от других городов страны Тель-Авив удивляет современными небоскребами и растущими новыми высотками со строительными кранами, устремившие свои стрелы ввысь в будущее города – его второе столетие. Здесь самое высокое на Ближнем Востоке 35-этажное здание – башня Шалом. На её третьем этаже находится музей восковых фигур деятелей еврейской истории, а в зале «Очарованный мир» фигуры героев популярных фильмов. С последнего этажа его смотровой площадки открывается удивительный вид на гору Кармель на севере и пустыню Негев на юге. В ясные дни на востоке можно разглядеть Иерусалим, до которого более часа езды на машине.

В городе удивляют своей красотой и неповторимостью парк Яркон со своими зелеными лужайками, ботанический сад и сад камней на японский манер, птичий парк «Цапари» и один из лучших в Азии Тель-Авивский зоопарк. В каждом из них великолепно можно провести день отдыха.

Любители театра, музыки, живописи могут доставить себе удовольствие, посетив многочисленные музеи, выступления театральных, оперных, балетных и танцевальных коллективов, рок- и джаз-ансамблей. Гордостью Тель-Авива является новый Центр исполнительского искусства имени Голды Меир, в котором размещаются Израильская опера и концертные залы. Всемирно известный Израильский филармонический оркестр концертирует в Аудитории Манна, известной как «Гейхал ха-Тарбут», рядом с Израильским национальным театром Габима. Любители танцевального искусства и балета могут посетить Центр танца Сюзанн Деллал в квартале Нев Цедек. С 1991 года здесь успешно работает театр «Гешер» под руководстом основателя и художественного руководителя Евгения Арье – ученика Г. Товстоногова. Единственный в мире театр, коллектив которого

ставит спектакли на двух языках – русском и иврите. Театр с успехом выступал на фестивалях в Берлине, Париже и Лондоне, Риме и Мельбурне, Нью-Йорке и Вашингтоне, Базеле и Варшаве. Его коллектив продолжает лучшие традиций театрального искусства. Британская газета «Ивнинг Стандарт» назвала «Гешер» «...выдающимся театром, пользующимся мировым признанием».

Тель-Авив – это и курортный город, который расположен в центре Средиземноморского побережья страны. Он встречает гостей солнечным теплом, великолепным морем с золотисто-песчаными пляжами. А рядом с ними расположены великолепные отели, где созданы все условия для отдыха – бассейны, тренажерные залы, теннисные корты и другие спортивные сооружения.

Удовольствие доставляют прогулки по приморскому бульвару, который тянется от северной части города до Яффо. Сам Яффо с кварталом художников, замечательными рыбными ресторанами, блошиным рынком с его атмосферой настоящего Востока очарует и заворожит самого бывалого туриста или путешественника. В Тель-Авиве и Яффо действуют десятки ночных клубов и ресторанов самого высокого уровня. Во многих из них проходят красочные выступления этнических ансамблей, с присущим только им ярким национальным колоритом. Активная жизнь и развлечения здесь начинаются в ночное время, и туристу легко почувствовать себя полноправным участником застолья.

А уже в утренние часы на пляже можно увидеть любителей утренней зарядки, которые, вдыхая ароматы морских бризов, выполняют упражнения на берегу моря. А в это время, преодолевая посильные расстояния вдоль набережной любители ходьбы и бега укрепляют свое здоровье.

Днем в купальный сезон на ухоженных бесконечных пляжах отдыхают и купаются в морских волнах тысячи туристов и местных жителей. А тель-авивские пляжи – это 14 километров живописного берега. Муниципалитет обеспечи-

вает их чистоту. Они бесплатны и доступны всем. Имеются душевые, раздевалки, жезлонги, навесы. Безмятежный покой и отдых охраняет спасательная служба, которая следит за соблюдением правил поведений на море. Купальный сезон продолжается с апреля по октябрь. Здесь солнце радует своим теплом даже в зимние дни и тогда их можно прекрасно провести на пляже. Любители водных видов спорта могут взять напрокат моторную лодку или оборудование для виндсерфинга. Здесь же расположен и порт, где швартуются 300 парусных прогулочных яхт.

В получасе езды от Тель-Авива расположена Нетания – один из красивейших городов и приморских курортов страны. Город основан в 1929 году и назван именем сионистского деятеля Натана Штрауса, пожертвовавшего крупную сумму на его основание и развитие. Четвертая часть населения – репатрианты из СНГ и русская речь звучит здесь довольно часто.

Это один из промышленных, туристических и коммерческих городов. Он вносит значительный вклад в ювелирное производство страны. Именно здесь мастера ювелирных дел превращают неказистые алмазы в изумительной красоты бриллианты. В Нетании достаточно много выставочных галерей, есть городской Центр искусств, выставка-продажа ювелирных изделий из алмазов. Много спортивных залов и площадок, парки, спортивные оздоровительные клубы. В крупном кантри-клубе «Элицур» есть бассейн с подогревом, сухая и влажная сауны, джакузи, теннисные корты, спортивные аттракционы, боулинг, верховая езда, езда на джипах, скейтборд и картинг. На площади Кикар проходят выступления любительских коллективов и мастеров искусств, проводятся вечера фольклора и другие развлекательные программы. Здесь находится одна из жемчужин природы – заповедник ирисов, пурпурным цветением которых приезжают полюбоваться не только жители страны, но и многочисленные туристы из-за рубежа.

Современный гостеприимный город завоевал репутацию израильской средиземноморской Ривьеры. Все 30 гостиниц Нетании, большинство из которых находится на побережье, круглый год принимают туристов. С вершины города открывается потрясающий вид на Средиземное море и прекрасные благоустроенные широкие пляжи. Их протяженность составляет в общей сложности 12 км, а центральный пляж «Сиронит» открыт постоянно вне зависимости от времени года.

Недалеко от Нетании в кибуце Бахан находится созданный человеком и природой – парк Утопия. Под шум водопадов здесь можно прогуляться между скалами, покрытыми тропическими растениями, заблудиться в радующем глаз зеленом лабиринте, насладиться пением птиц и наблюдать за полетом экзотических бабочек. Удивляют фейерверком цветов и оттенков растущие здесь орхидеи необыкновенной красоты. В парке их более 25 тысяч. Побывав здесь, убеждаешься насколько безграничны человеческие возможности в преобразовании природы. В памяти надолго сохраняется красота этого необыкновенно удивительного парка.

Кейсария – одно из самых популярных туристических мест в Израиле, где под открытым небом расположился археологический музей.

История города ведёт свой отсчёт с конца периода персидского владычества с середины III в. до н. э., когда здесь было основано небольшое поселение. Позднее, вначале первого века до н э., город был назван Кесарией в честь римского императора (кесаря), который подарил царю Ироду Великому эти земли. Здесь он построил крепость и порт. Вызывает удивление ученых и до сих пор является загадкой, как в те давние времена без современных механизмов, в основном вручную, удалось на 36 метров углубить морское дно. Но далекая действительность такова, что корабли могли свободно заходить в гавань.

Размахи былого строительства поражают. Была воз-

ведена плотина, построены водохранилища, акведук и система каналов. В этом древнем городе стал действовать водопровод, выложенный керамическими трубами, и проточная вода поступала в каждый дом! И это все было сделано в 9-10 годы н. э. Кейсария была важным портом и основной базой римских легионов. Она часто упоминается в Новом Завете.

Во время крестовых походов Кесария играла важную роль как одна из твердынь страны. Остатки древних строений – наглядные свидельства высокого мастерства архитекторов, скульптуров и строителей. На территории древнего города располагается Национальный парк-заповедник Кейсария, в котором проводятся археологические изыскания. Был раскопан римский амфитеатр, реставрированный и используемый по своему прежнему назначению для вечерних представлений – оперных и балетных спектаклей. Приятно удивят посетителей мраморные сульптуры на Византийской улице, подсвечиваемые в ночное время разноцветными огнями. Интересны также Площадь статуй римского периода, развалины синагоги, остатки крепостной стены, ипподром (П век н. э.), фрагменты акведуков и другие памятники истории.

Современный израильский посёлок Кейсария был заложен в 1977 году к северу от древнего города. Еще в первом веке, в те далекие времена, здесь жили богатые евреи. Традиции сохраняются и сегодня это город не для бедных. Его элитность привлекает многих состоятельных людей. Ежегодно Кейсарию посещает до полумиллиона туристов со всего мира. Комфортабельные и удобные отели для отдыха пользуются у них большим спросом. Основной вид недвижимости Кейсарии представлен отдельными коттеджами, виллами с аппартаментами, тренажерными залами, бассейнами, ухоженными садами и т. д.

К услугам отдыхающих имеется три песчаных благоустроенных пляжа, где можно купаться и загорать. Любители плавания под водой могут совершить путешествие и со-

зерцать наследие подводного царства, оставшееся в порту, построенном еще во времена царя Ирода. В центре игры в гольф, единственном в Израиле, могут померяться между собой любители и профессионалы. В городе работает современный спорткомплекс.

В ресторанах Кейсарии можно отведать мясо, приготовленное на огне, морскую рыбу, различные фирменные восточные салаты и напитки. И все это на фоне необычных пейзажей – просторов Средиземного моря, уводящих в безбрежную морскую даль, и памятников Древнего города, возвращающих обратно в далекое прошлое.

Теннистые аллеи и парки, благоустроенные пляжи, отели и виллы, различные виды досуга и круглосуточная охрана создают все условия для благоприятного отдыха и пребывания в этом элитном городе у моря.

Хайфа – третий по величине город Израиля и морской порт, его называют столицей севера. Не смотря на то, что это промышленный город, он один из самых красивых на восточном Средиземноморье. Хайфа расположена на склонах горы Кармель, на высоте около 300 м от уровня моря. Воды Средиземного моря омывают ее с трех сторон. Лазурное море и город, величественно поднимающийся в горы, покрытые зеленым ковром, представляют собой необычайно красивое зрелище. Прекрасна и жемчужина бахайской веры – роскошный Персидский сад с изумительными террасами, статуями и фонтанами с несметным количеством огней по вечерам, озаряющих это восточное чудо. Среди незабываемой красоты возвышается сияющий золотым куполом Бахайский храм – символ Хайфы.

Западная часть города, спускаясь с горы Кармель, непосредственно прилегает к прибрежной полосе, представляющую пляжи общей протяженностью 17 км, которые уходят далеко за границы городской черты. Официальные городские пляжи занимают 5 км. Муниципалитет проводит работу и осуществляет строгий контроль за их санитарным состоя-

Зеленый лабиринт и прекрасные орхидеи в Парке Утопия.
Фото: Заславская Лидия

Это безбрежное море здоровья. *Фото: Евгений Бердянский*

Одна из главных достопримечательностей Хайфы – Бахайский храм. *Фото: Борис Аарон*

нием. Несколько раз в день проводится уборка, берутся пробы и замеры воды. Они благоустроены теневыми навесами, душевыми, спасательными станциями. Наибольшей популярностью пользуются пляжи Бат Галим, Хоф ха-Кармель, Дадо и один не совсем обычный пляж Хоф а-Шакет. Это благоустроенный религиозный пляж, где мужчины и женщины купаются в разные дни и только по субботам разрешается купаться вместе. Один из пляжей на Бат Галим, открытый северным ветрам, идеально подходит для занятий серфингом. Хайфский залив удобное место и для дайверов – любителей подводного плавания.

Жители и гости города с большим удовольствием проводят свой отдых на чистых и красивых пляжах. Здесь можно не только поплавать на волнах, отдохнуть под тенью навесов, вдыхая воздух морских бризов, но и посидеть на набережной в кафе, пабе или небольшом ресторане, сочетая под шум морского прибоя приятное с полезным.

В городе находится Хайфский университет и гордость всего Израиля Технион – это политехнический институт высокого уровня, дипломы которого ценятся во всем мире. Среди его достопримечательностей есть и вовсе необычные. Посаженные перед бывшим зданием института великим физиком Альбертом Эйнштейном и его супругой Эльзой две пальмы и поныне растут здесь. Сейчас в нем находится один из самых посещаемых – Национальный музей науки и технологии. В городе много и других популярных музеев, среди которых Национальный морской музей и Хайфский музей искусств. Хайфа имеет свой городской театр и симфонический оркестр. Здесь стало традицией ежегодное проведение международных кинофестивалей.

Большую помощь репатриантам в обустройстве на новой земле оказывает Хайфское Управление абсорбции «Бейт Оле», работу которого многие годы возглавляет, вдохнувшая в него активную жизнь Юлия Штрайм. Но даже став заместителем мэра города, она со свойственной ей энер-

гией и энтузиазмом попрежнему помогает своему детищу. Новые репатрианты обращаются сюда за советом или консультацией, получают помощь в трудоустройстве, принимают участие в работе клубов по интересам, в экскурсиях, фестивалях и концертах и т. д. Здесь проводятся бесплатные юридические консультации, активно работают объединения выходцев из республик бывшего Союза, своим творчеством, искусством и новыми идеями делятся литераторы, художники и ученые.

Отметил свой десятилетний юбилей и активно работающий здесь Дом Ученых Хайфы. Со дня основания его работу возглавляет лауреат Государственной премии СССР Регина Фиш, необычайно обоятельная и умудренная жизненным опытом женщина. Здесь магистры и доктора наук, профессора и академики представляют и отстаивают свои научные идеи и проекты, ряд из них находят свое реальное воплощение. Жаркие дебаты и дискуссии возвращают их в незабываемую молодость, придают им новые силы и энергию для творчества и рождения новых идей.

На побережье Средиземного моря примерно в 18 км севернее Хайфы расположен город Акко. Это административный центр Западной Галилеи, один из самых древних городов нашей страны, который внесен в список объектов Мирового наследия ЮНЕСКО. История Акко насчитывает более 5 тысячелетий, его улицы и стены дышат глубокой древностью. Он удивляет своими церквями и мечетями, уникальным подземным ходом тамплиеров и огромными рыцарскими залами, интересными музеями и Бахайским садом. Не обычен здесь и морской порт, заполненный не океанскими туристическими лайнерами, а небольшими рыболовецкими шлюпками и парусными яхтами. Вдоль пляжа ведет благоустроенная набережная.

В городе проводятся международные песенные и театральные фестивали. Учрежден ежегодный праздник «День города» и Фестиваль искусств различных общин. Своей

удивительной историей город привлекает тысячи туристов из-за рубежа.

На берегу Средиземного моря расположен еще один красивый и перспективный город Нагария. Здесь насыпной пляж, прекрасная прогулочная набережная вдоль берега моря и приморский парк. Рядом расположен кантри-клаб с тренажерным залом, бассейном и сауной. Имеются гостиницы высшего класса.

Вблизи города, рядом с ливанской границей расположена одна из главных достопримечательностей этого района – гроты Рош-ха-Никра (рош-вершина, никра-трещина). Здесь воочию можно убедиться в том, что «капля камень точит». В результате многовековых геологических процессов под действием морских волн и ветров в меловых скалах образовались заполненные водой гроты удивительной красоты. За 2 минуты с высоты 70 метров по крутой канатной дороге вагончик доставляет к ним туристов. И здесь они становятся свидетелями вечной истории коварства и любви моря и камня.

Каждый из других городов Средиземноморского побережья – Ашкелон, Ашдод, Бат-Ям, Герцлия, неповторим и красив по-своему и все они расположены на Средиземноморском побережье. Их бесконечные пляжи, передавая эстафету от одного города к другому, будто соревнуются между собой своими роскошными приморскими отелями, красивыми набережными, сверкающими чистотой благоустроенными пляжами. Здесь всегда можно обмыться под душем пресной водой на открытом воздухе или в кабинах специальных помещений. Есть также площадки для игр в волейбол, баскетбол. На всех пляжах за купающимися в море бдительно наблюдают дежурные спасатели.

Днем пляжи заполнены многочисленными отдыхающими, которые купаются, отдыхают, нежась в тени от жаркого солнца, играют в спортивные игры, а вечером все развлечения переносятся в рестораны, бары и кофе. В концертных

залах и прямо на набережных дают свои представления профессиональные коллективы и народные таланты – жонглеры и фокусники, певцы и музыканты. Своим искусством и мастерством они доставляют удовольствие и создают прекрасное эмоциональное настроение праздника и полноценного отдыха.

А нас еще ожидает встреча с удивительным морем и одним из редких курортов мира, где всегда лето. Это знаменитый оздоровительный курорт Эйлат.

Эйлат – курорт круглый год

Разнообразны курорты нашей страны. Если на Средиземноморском побережье курортный сезон длится с апреля по октябрь, то в Израиле есть одно удивительное место, где он продолжается круглый год, не прерываясь даже в зимнее время. Это знаменитый оздоровительный курорт Эйлат.

Израильская история Эйлата начинается с 1949 года, когда этот тогда еще пограничный иорданский пост (называвшийся Ум-Рашраш) без единого выстрела был занят бойцами бригады Голани. Они первыми вышли сюда через пустыню и подняли здесь знаменитый бело-голубой «чернильный» флаг, сделанный из белой простыни с использованием банки чернил. Памятник, посвященный этому знаменательному историческому событию в жизни города, стоит около торгового центра «Молл а-Ям».

Эйлат – жемчужина израильских курортов на берегу Красного моря. Оно образовалось в результате Восточно-Африканского разлома, провал которого на протяжении тысячелетий заполнялся водой. Окруженное горами море оказалось в пустыне, постоянно «загарающим» под жаркими лучами южного солнца. Поэтому испарения здесь достаточно велики. Как следствие этого повышенная концентрация солей в его морской воде составляет 4,1%. Это выше, чем во многих морях, в том числе и в Средиземном. Такие климатические условия поддерживают постоянную температуру

воды в море, которая даже зимой не опускается ниже + 21°С. Повышенная плотность воды помогает удерживаться на ней и облегчает плавание.

И еще одна особенность Красного моря. Обычно в моря впадают множество крупных и мелких рек. Они несут и засоряют воды всем, что попадается на пути – песок, ил, отходы производств и т. д. Красное море особенное. Это одно из немногочисленных в мире морей, в которое не впадает ни одна река. Поэтому здесь кристально чистая, прозрачная вода, отдающая голубизной южного неба.

А туристов всегда волнует вопрос: почему это море называется Красным? Время и тысячелетия скрывают его разгадку. Ответы – в версиях, гипотезах и и легендах.

Некоторые из них довольно простые. Так, считается, что морские водоросли в период сезонного роста окрашивают его синие воды в коричнево-красный цвет. Еще одна версия указывает на то, что древние народы цветовой гаммой обозначали стороны света. Белый цвет – это восток, черный – север, а красный символизировал юг. Так, у народов Азии Черное море свидетельствует о его северном расположении. Что касается Красного моря, то это название также не связано с цветом воды, а обозначает, по-видимому его южное месторасположение.

Более доказательны и романтичны доводы одной древней легенды. Она возвращает нас в далекие библейские времена и говорит о трудном переходе евреев из Египта в Израиль через Красное море. «... И простёр Моисей руку свою на море, и гнал Господь море сильным восточным ветром всю ночь и сделал море сушею. Расступились воды и открылось дно глубокого моря, покрытое горными хребтами и впадинами. И прошли сыны Израилевы по суше среди моря: воды были им стеною по правую и левую сторону. А когда прошли они этот путь, простёр Моисей руку свою на море, и к утру вода возвратилась в своё место. Покрыла она колесницы и всадников всего войска

фараонова, вошедших за ними в море». По-видимому, очень много народу погибло при этом, что и дало название Красному морю.

А теперь самое интересное. Описанное в Ветхом Завете Библейское предание о чудесном переходе Моисея и евреев через расступившееся перед ними море могло быть реальным событием, которое получило научное обоснование. Ученые Санкт-Петербургского филиала института Океанологии РАН Наум Вольцингер и Алексей Андросов утверждают, что израильтяне действительно могли перейти из Египта на другой берег через Суэцкий залив Красного моря.

Как поясняют исследователи в библейские времена в узкой части Суэцкого залива на глубине 6 – 7 метров был расположен возвышающийся риф. В течение тысячелетий его разрушили землетрясения, свойственные этому региону. Под действием отлива и ветров, уровень воды мог опускаться и рифовая отмель шириной 2-3 километра могла оставаться обнаженной около четырех часов, что позволяло беспрепятственно перебраться на восточный берег залива. Вероятность такого обнажения суэцкого рифа весьма реальна, несмотря на то, что подобное происходит раз в несколько тысяч лет. Ученые предполагают, что событие, изложенное в библейском повествовании, пришлось как раз на это время. Израильтяне успели перейти море, а преследовавшие их египтяне со своими колесницами немного опоздали. Они увязли в грунте, и на них через некоторое время обрушилась крутая возвратная волна прилива.[1]

Город расположен в самой южной точке Израиля на берегу Эйлатского залива Красного моря. Здесь особенные климатические условия, это самый сухой район страны, среднее количество дней с дождями всего 8,4 в год. Относительная влажность воздуха составляет 20–30 %. Летом температура

1 Опубликовано в статье «Моделирование гидродинамической ситуации Исхода», Известия науки РАН, 2004 г.

порой поднимается выше + 40°С. Однако жара легко переносится благодаря ветрам и сухости воздуха. Эти факторы обуславливают также теплую и мягкую зиму.

Чтобы из центра страны попасть на отдых в этот райский уголок, придется совершить настоящее путешествие. Не более часа занимает время полета из Иерусалима или Тель-Авива в Эйлат. Комфортабельные рейсовые автобусы доставят в Эйлат из любого уголка страны.

Вас поразят изрезанные рельефами горы и бесконечные пустыни. И как бы в благодарность за проделанный путь вашему взору неожиданно откроется город со сверкающими белизной домами в окружении зеленых пальм и цветных газонов, многоэтажными, поражающими своей архитектурой гостиницами, красота которых находит свое отражение в лазурной глади Эйлатского залива. Его длина составляет 175 км, ширина в различных местах варьирует от 5 до 26 км, максимальная глубина — 1200 м.

Эйлат – современный порт, принимающий большие суда, здесь также имеется аэропорт. В городе развивается промышленность, связанная с обслуживанием судоходства. Эйлат – зона свободной торговли, и поэтому многое, от одежды до ювелирных изделий, можно выгодно приобрести без оплаты налога на добавленную стоимость, что может прибавить настроение к хорошему отдыху.

Эйлат – жемчужина Красного моря, столица израильского туризма, один из крупнейших курортов международного уровня. Большинство, 85% его населения, занято в туристической индустрии. В многочисленных современных отелях созданы все условия для отдыха. Это не только оздоровительные SPA-центры, открытые бассейны, детские клубы, теннисные корты, но и рестораны, бары, ночные клубы, танцевальные, концертные и конференц-залы.

В Эйлате есть все атрибуты современного западного курорта. Здесь, чередуясь друг с другом, постоянно проходят концерты классической музыки, международные фестивали

джаза, рока и эстрадной песни. А не так давно в Эйлате открылся единственный в стране кинотеатр IMAX в виде красивой десятиэтажной пирамиды. Трехмерное изображение и живой звук при демонстрации фильмов создают захватывающее ощущение реальности происходящих на экране событий.

Из реальных событий можно попасть в сказочный мир приключений, побывав в «Городе Царей» («Ир а-Млахим). Он перенесет вас в старинные дворцы и храмы, где оживают герои сказок и легенд. Взору предстанут события, описанные в Танахе во времена правления царя Соломона, вы совершите прогулку по удивительныим водным каналам и спуск по захватывающим дух горкам Давида.

В Эйлате можно наслаждаться необычайно редким сочетанием теплого моря с окружающей пустыней. Экзотическим может стать путешествие в Парк Тимна. Это долина отвесных скал, высеченных в течение столетий дождем, ветром и другими искусными природными мастерами. Здесь древние ландшафты предстают перед туристами в виде знаменитых столбов Соломона, египетской богини Хатор, каменного гриба, сфинкса и еще многими геологическими скульптурами. А рассказ экскурсовода вместе с этими свидетельствами древности и красноватыми минералами под ногами возвратят в те далекие времена, когда здесь добывали и плавили медь на копьях царя Соломона.

Песчаные и галечные пляжи, растянувшиеся более чем на 12 км – традиционные места отдыха и купания. Пляжи в Эйлате – муниципальные или арендованные отелями. Все они бесплатные, но пляжное оборудование, лежаки и кресла, предоставляются за плату. В Эйлате два благоустроенных пляжа – Северный, который расположен рядом с центром города, и южный Коралловый пляж в 6 км от него. На этом пляже довольно резкое углубление. В целях безопасности при захождении в воду рекомендуется одевать плаватель-

Эйлат. Гостиница Царица Савская (Hilton, Queen of Sheba).
Фото: Борис Беленький

Один из многочисленных пляжей. *Фото: Маргарита Спиртус*

Морское царство Эйлата. *Фото: Марк Гузик*

ные тапочки или ласты, так как кораллы на каменистом дне встречаются уже недалеко от берега.

Разнообразным может быть отдых в Эйлате. Поклонники моря наслаждаются плаванием, виндсерфами, аквалангами, яхтами и парусными лодками. Для любителей подводного плавания Коралловый пляж самое популярное место. Окунуться в этот экзотический мир подводного царства приезжают туристы и особенно молодежь из многих стран.

Одна из его достопримечательностей, которая восхищает всех – коралловые рифы. Они представляют собой известковые колонии крошечных, живых в прошлом организмов. Накапливаясь в течение тысячелетий, они образуют коралловые рифы, каменные сады различных цветов и оттенков. В отличие от многих тропических морей они расположены здесь вблизи от берега, что делает реально возможным наблюдать этот чарующий и удивительный подводный мир.

Коралловый риф в Эйлатском заливе полон жизни. Здесь множество экзотических рыб разнообразных форм и расцветок: рыбы-попугаи, рыбы-ангелы, рыбы-клоуны и другие тропические виды. Рядом с ними соседствуют такие беспозвоночные, как крабы, морские ежы, звезды и осьминоги. В море встречаются акулы, дельфины, скаты, морские черепахи и еще много других обитателей.

А ныряющие аквалангисты могут встретиться на дне морском с двустворчатыми маллюсками – тридакнами, типичными обитателями коралловых рифов. Свои домики, представляющие собой раковины волнообразной формы, моллюски строят из известняка на протяженнии всей жизни. Их средний размер составляет 40–50 см, но встречаются экземпляры и более метра. В 1956 г. в водах Японии была найдена тридакна длиной 115 см и массой 333 кг. Возрасту крупных моллюсков можно только позавидовать, он достигает порой 100, 200 и более лет. Особенно привлекательны их мантии, вывернутые поверх раковины. Они отличаются яркими цветами, от изумрудно-зеленых до коричневых, голубых, бирю-

зовых, желтых и других оттенков. Эти цвета обусловлены водорослями, которые они культивируют на себе.

Раскрытые створки раковины моллюска чувствительно реагируют на колебания воды при активном движении вблизи него или при попадании чего-либо на его мантию. При этом они закрываются и смыкаются так сильно, что их очень трудно раскрыть. Ходят легенды, а может и правдивые истории о том, что ныряльщики, попадая рукой или ногой меж этих створок, погибали не в силах освободиться. Так что аквалангистам и ныряльщикам нужно быть осторожными и не дотрагиваться к этим ярким обитателям подводного царства.

Любоваться фантастической красотой коралловых рифов, стайками разноцветных тропических рыб можно также, совершив увлекательную прогулку по заливу на катере с прозрачным дном и побывав в Эйлатском морском музее. Здесь в больших аквариумах и подводной обсерватории, уходящей в море на 100 м, можно наблюдать богатство и необыкновенную красоту всего подводного мира.

На Южном пляже расположен экологический заповедник «Дельфиний риф». Площадь его морской поверхности составляет около 10000 кв. метров, а глубина – 18 метров. Такая значительная акватория создает благоприятные условия для обычного образа жизни и обитания дельфинов.

Дельфины высоко интеллектуальные морские млекопитающие, которые по уровню интеллекта уступают только обезьянам. Они различают оттенки цветов, размеры и геометрические фигуры, выпрыгивая из воды, выполняют замысловатые фигуры. Эти животные контактны, подкупают своим игривым характером. Взрослые и дети могут плавать, нырять вместе с дельфинами и даже сфотографироваться с ними на память. Такое общение может стать праздником души и тела. Плавание с дельфинами – хороший отдых, снимающий стресс и усталось, после которого человек становится спокойнее, мягче и добрее.

Изучение дельфинов показало, что они обладают уникальной биоэнергетикой и способностью генерировать ультразвуковой луч (сонар), который в 4 раза мощнее современного прибора УЗИ. Но сонар – это не бездушный механический генератор, а ультразвуковой луч высокоразвитого существа. Эхолокацией посылаемого ультразвукого сигнала дельфины, обладая высокой чувствительностью, считывают информацию с биополя человека, корректируют и восстанавливают выявленные изменения в организме человека. При плавании с дельфином замедляются ритмы мозга, синхронизируется работа обоих полушарий, улучшается межклеточный обмен веществ, и человек входит в состояние релаксации, что способствует улучшению самочувствия и здоровья.

Проведенные исследования послужили основанием для развития дельфинотерапии – метода психологической реабилитации для людей с нервно – психическими и посттравматическими стрессовыми расстройствами, попавших в экстремальные условия, переживших землетрясения, ураганы, стрессы и аварии.

Этот метод все активнее внедряется в процесс реабилитации детей с задержками психического и речевого развития, ранним детским аутизмом и т. д. Процесс восстановительного лечения при дельфинотерапии проводится непосредственно под наблюдением подготовленных специалистов: врачей – невропатолога, педиатра, психолога психиатра и инструкторов-методистов. После проведения курса дельфинотерапии у большинства больных детей восстанавливаются двигательные способности, улучшается речь, уменьшаются боли.

В процессе плавания с дельфинами происходит комплексное влияние на организм человека. При этом благоприятное действие оказывает не только процесс лечебного плавания в морской воде, но и сопровождающие его при этом

воздушные и солнечные ванны, т.е. аэро- и гелиотерапия. Вместе взятые они составляют талассотерапию – лечебно-оздоровительный комплекс, который во многом способствует восстановлению и укреплению здоровья. Для Дельфиньего рифа этот метод восстановительного лечения с помощью дельфинов – дело будущего.

А пока это прекрасное место отдыха. Встреча с дельфинами всегда доставляет радость и удовольствие детям, а взрослым она позволяет расслабиться от нервных напряжений и всей семьей получить заряд положительных эмоций, так необходимых нам в повседневной жизни.

В 1966 году Эйлатское побережье было объявлено природным заповедником. Эйлат – это признанный центр отдыха, привлекающий многочисленных туристов из Израиля и многих стран мира. Здесь на самом юге страны 359 солнечных дней в году. Летом сухо и жарко. Однако море и морские бризы усмиряют эту жару. А зимой здесь всегда тепло, температура воздуха в январе и декабре составляет + 21–23°С. Вода в море в течение года меняется незначительно, ее температура даже зимой не опускается ниже +21–22°С, а летом она несколько выше + 24–25°С.

Благоприятные климатические условия, благоустроенные пляжи в сочетании с прозрачными и кристально чистыми водами Красного моря создают все условия для незабываемого отдыха в Израиле. Трудно представить, что, когда где-то зимой лежит снег и кто-то мерзнет от холода, в Израиле на курорте Эйлат, загарая на пляже и купаясь в море, проводят оздоровительный «летний» отпуск туристы из многих стран. В это время года при правильном проведении морских купаний, воздушных и солнечных процедур можно повысить защитные силы организма, сопротивляемость простудным болезням и укрепить свое здоровье.

Состоялось знакомство со Средиземным и Красным морями, омывающими западные и южные берега нашей страны. Приморские города западного побережья с бесконечны-

ми золотисто-песчаными пляжами составляют прекрасные места летнего отдыха. Благоприятными климатическими условиями, своей экзотикой подводного мира, круглый год привлекает отдыхающих и туристов теплый Эйлатский залив Красного моря.

Морские просторы, пьянящий воздух, успокаивающий шум прибоя, уходящая в даль лунная дорожка в вечернем плеске волн и удивительный подводный мир никого не могут оставить равнодушным к этому великолепию, созданному природой. Многообразно действие моря на организм человека. Пребывание на берегу моря это больше чем отдых, это чувство гармонии и здоровья. Итак, к морю за здоровьем.

Море дарит здоровье

Жизнь зародилась в воде, в море или океане. Думаю, что этот факт оспаривать никто не станет. Может поэтому во все века вода притягивает и завораживает, а морская, соленая или горьковатая, теплая или прохладная, особенно. Соприкосновение с набегающими, неугомонными волнами вызывает восторг и наслаждение. Осуществилась и наша мечта. Мы на море. И не где-нибудь, а в Израиле, на Святой Земле. Здесь море помогает быть здоровым.

Отдых на море – это целый комплекс оздоровительных климатопроцедур, объединенных в понятие – талассотерапия. Она включает аэротерапию, гелиотерапию, морские купания, прогулки у моря, катание на лодках, то есть все, что связано с пребыванием на море. Это способствует укреплению организма, его закаливанию, формированию здорового образа жизни. В курортологии процедуры климатотерапии широко применяются для профилактики и лечения взрослых и детей. Рассмотрим механизмы их лечебно-оздоровительного действия на организм человека.

Этот целительный морской воздух

Аэротерапия (от греч aeris— воздух и therapia – лечение) – воздухолечение – длительное пребывание на открытом воздухе. Она особенно полезна на морском побережье. Специалистами курортологами выделяются три вида аэротерапии: пребывание у моря в одежде (в покое или в движении), воздушные ванны и сон на берегу моря.

Аэротерапия на берегу моря – это действие на ор-

ганизм человека чистого морского воздуха в лечебно-профилактических целях. Она может проводиться в виде отдыха на пляже под навесом, катаний на катерах и лодках, различных игр, прогулок по берегу моря или набережным. Благо в Израиле они тянутся на многие километры.

Воздушные ванны – дозированное воздействие свежим воздухом в целях закаливания и лечения частично или полностью обнаженного человека. Их принимают в местах, защищенных от прямых солнечных лучей: под навесами, в тени деревьев, террас и веранд. Когда человек находится в тени, на пляже под навесом, рассеянная ультрафиолетовая радиация из-за ее малой интенсивности оказывает очень мягкое влияние на тело. Воздушные ванны у моря оказывают стимулирующее влияние на организм. Их продолжительность зависит от климатических условий – температуры, влажности воздуха, от самочуствия во время приема процедуры. Прием воздушных ванн должен доставлять удовольствие и сопровождаться приятными ощущениями.

Наиболее благоприятное время для проведения аэротерапии в Израиле на пляжах до 10 утра и с 17 часов вечера. Здоровому человеку воздушные ванны можно принимать при температуре воздуха +15–20°С, начиная с 5–10 минут, ежедневно увеличивая время на несколько минут. Средняя продолжительность воздушной ванны при комфортных условиях – 30–45 минут. Специалисты курортологи считают, что с целью закаливания воздушные ванны следует принимать с перерывом не менее 2 часов в день. Главное в том, чтобы не допустить переохлаждения, и как следствие этого – ощущение зябкости и появление «гусиной кожи».

К аэротерапии относят и сон на берегу моря. Для этого на курортах строят специальные климатопавильоны. В курортных городах Израиля большинство отелей и гостиниц расположены, как говорится, у самого синего моря. Поэтому, проживая в номерах с видом на море, отдыхая на балконах, купаясь в открытых бассейнах, туристы и гости страны по-

стоянно дышут чистым морским воздухом, круглосуточно принимая аэротерапию.

Целебные свойства чистого морского воздуха известны с давних времён. Волнение моря, его испарения, ветер и освежающие бризы способствуют ионизации воздуха. Он насыщен микроскопическими капельками морской воды, которые содержат гидроаэрозоли ионов натрия, магния, брома, калия, йода, фитонцитов и других микроэлементов морской воды. В морском воздухе содержится также большое количество кислорода и озона. Установлено, что в среднем концентрация морских солей, кислорода и озона в воздухе на территории пляжа в 20 раз больше, чем в 1 км от моря. Молекулы озона легко распадаются на молекулярный и атомарный кислород. Эти аэроионы и гидроаэроионы морского воздуха биологически активны и, попадая в организм человека, оказывают благоприятное действие. Так кальций укрепляет костную ткань, магний снимает отечность, бром оказывает благоприятное успокаивающее влияние на нервную систему.

Вдыхание чистого ионизированного морского воздуха усиливает дыхательные движения, улучшает вентиляцию легких и бронхов, что способствует их очищению. Это приводит к увеличению количества гемоглобина и эритроцитов в крови, насыщению организма кислородом, активизации обменных процессов. Аэроионизация улучшает общее самочувствие, улучшает умственную и физическую работоспособность, нормализует сон и аппетит, повышает защитные силы и сопротивляемость организма простудным заболеваниям.

Прогулки по берегу моря или в близлежащем парке, спортивные и подвижные игры – это составная часть и ценное дополнение к аэротерапии. Особенно они полезны для пожилых людей, так как устраняют последствия гиподинамии.

Все виды аэротерапии у моря в сочетании с активными

движениями оказывают стимулирующее влияние на организм, в результате чего улучшается работа сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, нормализуется психоэмоциональное состояние и здоровье.

Придя на пляж, не спешите разгоряченными сразу в море. Отдохните в тени. Аэротерапия, кратковременные воздушные ванны под навесом должны предшествовать морским купаниям, об оздоровительном действии которых вы узнаете прямо сейчас.

Морские купания – в меру

Море обладает удивительным свойством – оно успокаивает, радует, наполняет нас бодростью. Каждый раз, погружаясь в море, мы отдаем свое тело природе, и она оказывает активное действие на организм и работает на наше здоровье.

Морская вода содержит множество полезных веществ: ионы натрия, калия, брома, йода, магния, кальция, хлора. В ней есть растворенные газы – кислород, водород, а также минеральные и органические соединения. В Средиземном и Красном морях соли составляют примерно 3,7 – 4,0% их состава, поэтому она солоновата на вкус. В сочетании с другими веществами они оказывают полезное действие на рецепторы кожи, вызывая ответные нервно-рефлекторные реакции организма, и улучшают работу нервной системы. Благодаря постоянно меняющейся силе волн тело подвергается гидромассажу, который улучшает состояние и эластичность кожи. Купающимся приходится преодолевать сопротивление волн и большой массы воды, что требует расхода энергии, помогает сжигать калории и усиливает мышечную работу.

В море аэротерапия также преследует нас. Здесь действует не только вода, но и морской воздух, который насыщает наше дыхание ионами. Стоя в накатывающих волнах, огля-

нитесь вокруг. Красота моря и удовольствие, получаемое от купания, повышают настроение и общий тонус организма.

Оздоровительное действие морских купаний тесно связано с температурным или термическим фактором. Вода в морях у берегов Израиля прогревается до 24–28°С. И тем не менее она всегда холоднее нашего тела, поэтому при купании организм отдает тепло воде. Эта теплоотдача тем больше, чем ниже температура воды и чем больше волнение моря.

Реакция организма на морские купания слагается из нескольких фаз. В начале купания при вхождении в воду мы ощущаем проникающее чувство холода и кратковременного озноба. Так реагирует организм на внезапное воздействие холодной воды. Врачи курортологи называют это состояние фазой первичного охлаждения. Поверхностные сосуды сужаются, тело покрывается «гусиной кожей», а кровь отливает к внутренним органам. Сердцебиение становится более редким, дыхание – более глубоким. На смену этому кратковременному охлаждению приходит следующая – реактивная фаза. Капилляры кожи расширяются, происходит прилив крови, возникает ощущение приятного тепла. Более комфортную тренировку для организма трудно придумать! Она повышает потребление кислорода, активизирует обменные процессы, улучшает дыхание, укрепляет работу сердца. Эти две фазы вызывают адекватные физиологические реакции организма и способствуют укреплению здоровья.

Нередко, увлекшись купанием и получая истинное удовольствие, мы забываем о времени и слишком долго находимся в воде. Такое бывает зачастую не только с детьми, но и со взрослыми. В результате организм переохлаждается, и тогда наступает третья фаза – вторичного озноба. Это свидетельсвует о том, что процесс отдачи тела преобладает над его образованием в организме. Наступает переохлаждение, тело вновь покрывается «гусиной кожей», человек дрожит...

Стоп! Нужно прекратить купание и срочно выходить из воды.

Даже в самое жаркое время переохлаждение нередко приводит к простудным заболеваниям – тонзиллиту, гаймориту, бронхиту, а также к обострению некоторых хронических болезней. Особенно этому подвержены дети и лица пожилого возраста, у которых ослаблены защитные силы организма. Купание в море должно доставлять бодрящую радость и удовольствие. Поэтому не допускайте переохлаждения и озноба, ограничивайте время пребывания в море и своевременно выходите из воды. Длительное и чрезмерное купание может нанести вред здоровью.

Здоровым лицам морские купания можно начинать при температуре воды не ниже +18–20°С, а воздуха + 21–23°С. Тренированные и систематически купающиеся могут плавать в море и при более низких температурах. При погружении в воду не следует стоять на месте, а лучше двигаться. Умеющим держаться на воде нужно плавать, так как это позволяет уменьшить появляющееся в первые моменты чувство холода. Купание хорошо сочетается с плаванием вольным стилем в спокойном темпе, 15–30 гребков в минуту, что соответствует слабой или средней физической нагрузке. Сменив вольный стиль на плавание на спине брассом, можно отдохнуть. Спортсмены применяют этот стиль в процессе восстановления после соревнований.

Морские купания относятся к холодовым кинезитерапевтическим (двигательным) процедурам. Они отлично тренируют организм. Накопленный опыт врачей различных специальностей и научные исследования доказали, что море благотворно действует при самых разных недугах. Морские купания активизируют обменные процессы в организме, улучшают кровообращение, повышают количество гемоглобина в крови. Они полезны людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, в том числе гипертоникам. Море можно порекомендовать при бронхолегочных заболе-

ваниях, ревматизме, болезнях нервной системы. Регулярные купания повышают жизненный тонус, тренируют мышцы, улучшают функцию суставов, оказывают общеукрепляющее и закаливающее действие на организм, помогают сбросить лишний вес. На климатических курортах продолжительность морских купаний определяется врачами в зависимости от состояния здоровья и температуры воды в море и окружающей среды.

Теплая морская вода, прогретая до 26–29^{0}C, расслабляет спазмы и напряжения мышц, оказывает болеутоляющее действие и способствует восстановлению опорно-двигательного аппарата. Именно до такой температуры она прогревается в Средиземном и Красном морях в летнее время. И тогда теплая, комфортная и ласкающая морская вода может стать подспорьем в восстановительном лечении заболеваний суставов и позвоночника, сопровождающиеся ограничением движений.

Итак, морские купания – прекрасная закаливающая и оздоровительная процедура, средство профилактики от многих болезней и недугов. Во время отдыха на пляже целителем становится сама природа – это море и воздушные бризы с их гармоничным сочетанием микроэлементов и фитонцитов, прогретый солнцем воздух и горячий песок под ногами. А разве это не лучший метод психотерапии, успокаивающий душу и сердце шум морского прибоя, вид голубого неба и уходящей в даль бесконечной морской стихии? А все вместе – это талассотерапия – самый естественный природный метод профилактики болезней и восстановления здоровья, популярный и доступный вид отдыха в Израиле.

Солнце для здоровья...

Солнце. Каждое утро мы спешим навстречу с ним, ласковым и нежным, ярким и жгучим, которое радует и украшает нашу жизнь светом своих лучей. Эта далекая и близкая, знакомая и неведомая раскаленная планета – основной источ-

ник энергии для всего многообразия жизненных процессов на Земле. Все живое существует за счет его могущественной силы – солнечной энергии.

В далекие времена люди не могли объяснить чудесной силы солнечных лучей, но знали, что солнечный свет – целитель, помогающий в борьбе с недугами. Еще в Древней Элладе его считали средством, укрепляющим здоровье. Олимпийские игры проводились, как правило, в самые знойные летние месяцы, и обнаженным спортсменам не разрешалось покрывать голову от палящих солнечных лучей. В древнем Риме широко применяли закаливание солнцем. На крышах домов, в гладиаторских школах устраивались солярии – места для приема солнечных ванн.

Наука раскрыла тайны солнечной энергии и секреты целительной силы солнечных лучей. Они представляют собой мощный поток лучистой энергии в виде электромагнитных колебаний с различной длиной волны. Солнечный спектр состоит из невидимых и видимых лучей. Последние знакомы каждому с детства по цветным карандашам и всегда вызывающему восхищение цвету радуги после дождя. Невидимые лучи располагаются по обеим сторонам видимого солнечного спектра; примыкающие к его красной части, называются инфракрасными, а к фиолетовой – именуются ультрафиолетовыми лучами. В связи с тем, что излучаемые световые волны находятся в различных диапазонах, их физиологическое действие на организм также проявляется по разному.

Свет видимых лучей дает примерно 80% информации о внешнем мире. Действуя на рецепторы сетчатки глаза, он влияет на функциональное состояние центральной нервной системы, которая задает биологический ритм жизни. Видимый свет усиливает обмен веществ, влияет на психоэмоциональное состояние, повышает работоспособность.

В основе физиологического действия солнечных лучей лежат различные фотохимические реакции организма, осо-

бенности которых зависят от длины волн и величины поглощенной солнечной энергии. Инфракрасные лучи обладают способностью проникать на глубину до 4 см, прогревая ткани, в том числе мышцы и суставы. В результате этого возрастает циркуляция крови, увеличивается обмен веществ. Под действием инфракрасных и видимых лучей появляется гиперемия, то есть покраснение кожи.

Ультрафиолетовые излучения условно делятся на три группы. Одни из них, короткие ультрафиолетовые – UVC лучи почти полностью поглощаются озоновым слоем атмосферы, парами воды, кислородом, другие, длинноволновые – UVA и средневолновые – UVB лучи достигают земли и оказывают действие на организм человека. Под действием UVA лучей происходит процесс фотооксидации, то есть проявление находящегося в коже пигмента меланина, что обуславливает легкий, быстро проходящий загар.

UVB лучи оказывают более сложное и сильное действие, которое проявляется в последующие часы или сутки. Проникая в поверхностные слои, они стимулируют увеличение клеток меланоцитов, которые образуют меланин, от количества которого зависит цвет кожи – загар. Он более стойкий и появляется примерно через 2–3 дня. Этот пигмент повышает защитные свойства кожи и ее устойчивость к инфракрасным солнечным лучам и перегреванию организма. Специфическим биологическим действием UVB излучений является и образование витамина Д. Они оказывают также бактерицидное, губительное действие на вирусы и бактерии. Однако эти лучи и более опасны, потому что при передозировке повышают риск рака кожи.

Вместе с тем учеными установлено, что недостаток солнечных лучей приводит к снижению обменных процессов и дефициту витамина Д в организме. В зимнее время с таким положением сталкивается почти миллиард человек, живущих вдалеке от экватора. В США около 70% населения имеют недостаточный уровень его в организме. Подобная про-

блема возникает у детей и лиц старших возрастных групп других стран. В таких случаях повышается риск развития респираторных и вирусных заболеваний, туберкулеза, гипертонии. Наступает нарушение роста и развития детского организма.

Местные изменения, развивающиеся под действием всего спектра солнечных лучей, являются начальным пусковым механизмом для активизации обменных, ферментативных, иммунных процессов во всем организме.

Под влиянием солнечных лучей улучшается обмен веществ, усиленно сгорают жиры, снижается уровень холестерина, что очень важно при нарушении жирового обмена и для предупреждения атеросклеротических изменений. Образующийся под действием ультрафиолетовых лучей витамин Д способствует отложению кальция и фосфора в костной ткани, профилактике рахита у детей и остеопороза в костях у взрослых. Увеличивающееся под действием солнечных лучей количество красных кровяных телец и повышение уровня гемоглобина в крови улучшает тканевое дыхание. Усиление обмена веществ в организме способствует синтезу белков, ферментов и гормонов.

Солнечные лучи стимулируют иммунную систему, которая распознает в организме возбудителей болезней, образует против них антитела, убивает и выводит их из организма. Таким образом, активизируются защитные силы, повышается сопротивляемость организма инфекциям и простудным заболеваниям.

Под влиянием действия теплового фактора улучшается кровообращение и функция сердечной мышцы, происходит расширение кровеносных сосудов, снижение кровяного давления.

В естественных условиях на человека влияет прямая радиация, исходящая непосредственно от солнца, рассеянная – от небесного свода и отраженная – от различных земных предметов. Применение солнечных лучей в лечебных и про-

филактических целях – это гелиотерапия, а методы лечения – солнечные ванны. В климатологии они разделяются на ванны суммарной, ослабленной и рассеяной радиации.

Ванны суммарной радиации – это пребывание под действием прямых солнечных лучей. Учитывая обилие и активность солнца в нашем регионе на протяжении всего года, жителям Израиля это не подходит. Туристам, особенно в первые дни пребывания на отдыхе, также лучше избегать действия этих лучей. Ванны ослабленной радиации более щадящие. Их принимают под решетчатым или жалюзийным тентом, снижающим интенсивность солнечного излучения.

Еще более мягкий и щадящий тип – солнечные ванны рассеянной радиации. Проходя через слои атмосферы, облака, водяные капли, минеральные кристаллы, лучи теряют часть своей энергии и рассеиваются. Рассеянная солнечная радиация характерна для Мертвого моря. Его низкое расположение, высокий и более плотный слой атмосферы, насыщенный минеральными испарениями, образует естественный оптический фильтр, избирательно поглощающий жесткие UVB солнечные лучи, вызывающие ожоги. Поэтому здесь существуют уникальные возможности для принятия щадящих лечебных солнечных ванн.

Будь вы местный житель или приехали туристом, чтобы отдохнуть и укрепить здоровье, и если вы большой любитель загара – возьмите себе за правило – солнечные ванны принимать только утром до 10 часов или во второй половине дня, после 17 часов. В это безопасное время дня солнце стоит низко над горизонтом, снижен уровень радиации и она оказывает щадящее действие. Прием солнечных ванн лучше начинать с 5–10 минут, постепенно увеличивая общую продолжительность до 20–30 минут в день. При этом их лучше принимать с перерывом, во время которого нужно набросить на себя одежду или пляжное полотенце. Ванны принимаются лежа на топчане или сидя в жезлонге, под тендом или пляжным зонтом. Голова обязательна должна находиться в

тени, нужно надеть широкополую шляпу и солнцезащитные очки. Тот край топчана или жезлонга, где находятся ноги, должен быть обращен к солнцу. Чтобы действие солнечных лучей было равномерным, необходимо периодически изменять положение тела. Не рекомендуется читать и ни в коем случае не спать, чтобы не превысить время и не обгореть. Эти правила касаются взрослых и здоровых.

И все-таки местным жителям, лицам старше 55 лет, а также страдающим хроническими болезнями, лучше отдыхать на пляже в тени, принимая с пользой для здоровья воздушные ванны, а не сидеть и проводить время под прямыми лучами солнца.

Изложенный выше метод приема солнечных ванн по времени самый простой, но не точный. На лечебных климатических курортах время определяется по научному методу, который основан на дозировании солнечных ванн в биодозах. Биодоза – это наименьшее время, за которое под воздействием лучей солнца появляется покраснение кожи. Одна биодоза соответствует примерно 20 калориям энергии солнечных лучей. Дозирование производят с помощью актинометра – прибора, измеряющего интенсивность солнечного излучения, или специальных таблиц, показывающих время, необходимое для получения той или иной дозы в различное время дня и в разных климатических зонах.

На современных курортах прием солнечных ванн начинают с 1/4 биодозы, затем постепенно через каждые 2 дня увеличивают дозировку, доведя ее до рекомендованной врачом. Контроль за приемом климатопроцедур на пляже осуществляет медицинский персонал, а врач наблюдает за состоянием отдыхающих и корректирует весь лечебный процесс. Такая организация климатолечения с дозированием солнечных ванн позволяет эффективно применять их как в профилактических целях для здоровых людей, так и в лечении многих заболеваний. На Мертвом море гелиотерапия или солнечные ванны входят в комплекс курортной терапии болезней кожи,

суставов, органов дыхания и других. Их назначение и дозировка производится врачами.

Вы внимательно ознакомились с условиями пребывания на солнце. Очень важно соблюдать их во время отдыха на пляже. Это принесет только пользу. Солнце – это как две стороны медали, одна из которых самая большая ценность – это ваше здоровье, а другая не предсказуема и очень чревата своими последствиями.

Многие любители одержимы в своем стремлении загореть. Да так, чтобы по цвету загара перегнать знакомых или друзей. Никогда и ни в коем случае не делайте этого. Солнечная радиация обладает большой энергией. Исследования и расчеты показали, что за 30 минут облучения на солнце наше тело может получить 264 тыс. калорий. Этого количества тепла достаточно, чтобы довести до кипения 3,3 л воды, т. е. вскипятить самовар емкостью 16 стаканов. Не будем и мы доводить наш организм до « кипения ».

Для укрепления здоровья не стремитесь к загару, тем более что погоня за ним может вместо пользы принести вред здоровью. При не соблюдении правил и длительном пребывании на солнце происходит передозировка солнечных облучений. Первым признаком является ожог на коже – выраженная эритема с покраснением, болезненностью и чувством жжения. В этом случае солнечные ванны следует прекратить на 2–3 дня. Пораженные места следует обтереть спиртом, одеколоном. Народная медицина рекомендует смазать обоженные места холодным кефиром или сметаной. Другое осложнение от передозировки облучений – это тепловой удар. Появляются слабость, головокружение, головная боль, мелькание и потемнение в глазах, жажда, тошнота. Наряду с этим отмечаются потоотделение, повышение температуры тела, учащение пульса и дыхания. В этих случаях больного следует перенести в прохладное место, положить холодный компресс на лоб, дать пить и вызвать медицинскую помощь. Необходимо строго ограничивать свое пребы-

вание на открытом солнце и ни в коем случае не допускать осложнений!

Даже на Мертвом море, где продолжительное пребывание на солнце не приводит к ожогам, врачи курорта рекомендуют ограничить время приема солнечных ванн.

Следует еще раз обратить ваше внимание на то, что благоприятные изменения в организме происходят только при рациональном использовании солнечных лучей. Как профилактическое средство они полезны всем практически здоровым людям. Как лечебное – назначаются врачами и широко применяются в комплексе с другими, в том числе курортными методами восстановительного лечения.

Гелиотерапия показана при переломах костей с замедленным образованием костной мозоли, вяло заживающих ранах и язвах, заболеваниях кожи, гиповитаминозе D и рахите, остеопорозе, хронических бронхитах, пневмониях, туберкулезном поражении легких (вне стадии обострения) и других заболеваниях.

Известно, что под действием солнечных ультрафиолетовых лучей в организме образуется активный витамин Д. Американские и Британские ученые установили, что образование его в достаточном количестве замедляет процессы старения и защищает от многих, в том числе сердечно-сосудистых заболеваний.

Ученые США пришли к выводу, что и профилактика рака напрямую связана с присутствием солнечного витамина в организме. Профессор Гарвардского Университета медицины и питания Эдвард Джиованнучи и доктор Каннел из Совета по изучению витамина D отмечают: «Нет лучшего противоракового средства, чем активный витамин Д и для образования в организме необходимого количества нужно меньше времени, чтобы загореть или обгореть». Что касается действия израильского солнца, то ведущий дерматолог израильской больницы « Шиба» Феликс Павлоцкий утверждает: «Для получения организму необходимой дозы витамина

Д вполне достаточно кратковременного пребывания на свежем воздухе в безопасные часы». Это подтверждают исследования проведенные в отделе дерматологии медицинского центра «Рабин» Тель-Авив. Обследование больных после назначенной врачами программы инсоляции и проведения дозированной гелиотерапии на Мертвом море не выявило ни одного случая осложнений и опухолевого процесса и у большинства из них улучшилось здоровье.

Солнце обладает поистине изумительной целебной силой. Дозированное солнцелечение – гелиотерапия способствует укреплению нервной системы, активизирует обменные процессы, улучшает функцию сердца и органов дыхания, активизирует кроветворение, витаминообразование, повышает защитные силы организма и работоспособность.

Оно действительно наполняет нас радостью жизни и здоровьем. Если молоды и здоровы – можете смело идти на пляж, но не пренебрегайте нашими рекомендациями. Если у вас золотой возраст, страдаете хроническими болезнями или принимаете лекарства, обязательно посоветуйтесь с врачом.

Обладателям веснушек, пигментных пятен и других кожных образований не рекомендуется находится под действием прямых солнечных лучей. Израильские врачи предупреждают, что нашего яркого солнца нужно остерегатья, и каждому следует помнить, что длительное, неконтролируемое пребывание на солнце недопустимо! Солнце для здоровья, а не для загара. Оно должно быть в меру, и эту меру вы уже знаете. И тогда пребыване в Израиле и отдых у моря дадут силу, энергию и действительно укрепят ваше здоровье.

Мы ознакомились с прекрасными городами Средиземноморского побережья и самым южным курортом Эйлат, узнали об оздоровительном действии на организм морских купаний, солнечных и воздушных ванн. Все вместе они составляют замечательный комплекс климатолечения, ко-

торый называется талассотерапией. Пребывание на море прекрасно укрепляет и оздоравливает организм, улучшает кровообращение, дыхание, движения в суставах, активизирует его защитные силы, нормализует обмен веществ. Неоценимо действие моря для восстановления эмоционального и душевного состояния. Отдых на море самый популярный и доступный вид оздоровления в нашей стране.

Море, вечно манящее и соблазняющее, загадочное и открытое, ласковое и сердитое, с его пьянящими бризами, всеми своими целительными силами приглашает на свидание не только жителей, но и многочисленных гостей и туристов нашей страны. В Израиле есть все, чтобы это свидание стало не только успешным, но и полезным для здоровья.

Отдых в заповедных местах и на минеральных источниках севера страны

В Израиле привлекательны не только морские просторы и золотые пляжи. Разнообразны и удивительно красивы живописные места, где можно отдохнуть на природе. Многие из них расположены на севере нашей страны. Впечатляют своим разнообразием долины и горные пейзажи Галилеи и Голанских высот. Последние представляют собой базальтовое плато площадью 35 тыс. кв. км, расположенное выше уровня моря на 1000 м. Оно возвышается над озером Кинерет, открывая пейзажи впечатляющей красоты.

Заповедные места и туристические тропы, озера и реки, водопады и горячие источники, остатки крепостей и древних поселений очень привлекательны для туризма. Археологами обнаружены многие архитектурные памятники, свидетельствующие о еврейских поселениях еще в I-ом веке до новой эры со времен царя иудеев Ирода I. Это руины синагог, колонны с изображениями еврейских символов и с надписями на иврите, арамейском и греческом языках.

Умеренный климат Голанского плато особенно благоприятствует летнему отдыху. В это время здесь нет изнывающей жары и можно прекрасно отдохнуть. Зеркальная поверхность чистой воды озера Кинерет, тенистые леса и рощи, горный воздух, отвесные склоны гор и сверкающие на солнце водопады манят многочисленных туристов и любителей отдыха на природе. В дополнение к этому, радующие глаз сады и плантации выращиваемых здесь мандарин, бананов,

грейфруктов, винограда, яблонь, груш, цитрусовых, ягодных и овощных культур.

Столицей Голанских высот является город Кацрин, расположенный на высоте 320 м над уровнем моря. Город, утопающий в зелени невысоких домов и коттеджей, чистых улиц и древних достопримечательностей. Здесь много спортивных залов, площадок, бассейнов. Работает оздоровительный центр, где проводятся обучающие семинары по правильному питанию и коррекции веса, развитию творческого потенциала личности, формированию позитивных эмоций и здорового образа жизни.

В Кацрине действует краеведческий центр и музей «Древности Голан», где хранится большое количество древних находок, проливающих свет на историю этих высот. Однако не только древности привлекают туристов всего мира в Кацрин, но и украшения местной фабрики серебра и знаменитые Голанские вина.

Наверно невозможно быть на Голанах и не насладиться их вкусом и ароматом. Вина завода Рамат ха-Голан благородны и аристократичны. Они настаиваются только в первоклассных дубовых бочках, доставляемых из Франции, и все процессы отжима, брожения и выдерживания контролируются компьютерами. Их старость бывает только величественной. Живут они в почете и долго. Вначале вина набирают силу, постепенно их слава достигает зенита и они наполняются крепостью ароматов, наполненных природой, израильским солнцем и человеческой мудростью. На счету вин Рамат ха-Голан победы на престижных международных конкурсах и выставках в Лондоне, в Чикаго и многих других. Каберне Совиньон и Шардене, Мерло и Мускат – все это великолепие букета вин Рамат ха-Голан высоко ценится знатоками и любителями изысканного напитка во всем мире. На Всемирной выставке в Бордо, в которой участвовали 5000 вин из разных стран, десертное вино Ярден получило очередную

золотую медаль. Об изумительном вкусе и тончайшем аромате этих напитков можно говорить бесконечно, но лучше их попробовать.

Многочисленные исследования, проведенные, в том числе учеными итальянского Университета Габриэля Д.Аннунцио показали, что в красном вине и винограде содержится компонент резвератол. Установлено, что это вещество, относящееся к флавоноидам, укрепляет стенки сосудов, улучшает их тонус и эластичность, препятствует образованию тромбов, воспалению вен, защищая от тромбофлебита Он вызывает увеличение содержания в крови так называемого «хорошего» холестерина высокой плотности, снижая при этом «плохой» холестерин низкой плотности, препятствуя развитию атеросклероза. При повышенном содержании сахара в крови способствует его снижению, активизирует ген, отвечающий за старение организма.

Рекомендуя вино, медики считают, что оно нормализует обмен веществ, оказывает бактерицидное и антитоксическое действие, повышает иммунитет, замедляет процессы старения, предотвращает возникновение сердечно-сосудистых, онкологических и других заболеваний. Считается, что 125–150 грамм вина, принятые 3–4 раза в неделю перед ужином, вполне допустимы и могут принести пользу здоровью. В то же время медики предупреждают, что увеличение дозы может привести совсем к противоположным результатам. Поэтому главное здесь – мера употребления. Не забывайте и помните об этом! Следует указать, что это полезное вещество резвератол содержится не только в красном вине, но и в арахисе, клюкве и чернике.

В окрестностях Кацрина расположено множество мест отдыха на природе – это реки, водопады горячие источники и самая высокая в Израиле гора Хермон. Это самое холодное и единственное место в стране, где зимой лежит снег, и куда израильтяне целыми семьями приезжают покататься

на лыжах и санках. А рядом – долина Хула, куда слетаются тысячи перелетных птиц, озеро Киннерет и Хамат Гадер с целебными сероводородными источниками. И сейчас предстоит знакомство с этими оздоровительными курортами и популярными местами отдыха в Израиле.

Горячие источники Хамат-Гадер

На севере Израиля удивительным и захватывающим будет путешествие по извивающемуся серпантину горных дорог Голанских высот. Во время экскурсий по этим живописным местам ни один гид не упустит возможность показать внезапно открывающийся водный оазис, уютно расположившийся в горном ущелье реки Ярмук. Это минеральный источник Хамат-Гадер.

Древние римляне глубоко верили в чудодейственную силу горячих источников и строили лечебницы на завоеванных землях. Самыми большими из них были купальни Хамат-Гадер, построенные во 2-м веке римским легионом. При раскопках здесь был обнаружен целый город с лечебными купальнями – залами, бассейнами, фонтанами и скульптурами.

Он был популярен у древних римлян, сирийцев и арабов. Но для евреев посещение купален создавало определенные проблемы. В одной древней записи есть вопрос с весьма иносказательным ответом: «Можно ли в субботу залезать на забор (гадер на иврите)». Мудрецы отвечали: «Залезть нет, но слезать с забора можно». Что толковалось таким образом: «Нельзя в субботу приходить в город Хамат-Гадер и заниматься делом, но спускаться в долину и купаться – без проблем».

Сохранились и далекие свидетельства чудодейственных исцелений. Сегодня один из залов купален закрыт и недоступен. Это «Зал надписей», где 35 посвящений, вырезанных на мраморных плитах пола. Все они начинаются словами:«В этом Святом месте... » и далее слова

благодарности людей, исцелившихся от различных недугов термальными источниками Хамат-Гадера. Римляне пытались излечивать здесь самые разные заболевания, включая душевные и даже отсутствие конечностей. Это подтверждает своеобразный атлас болезней, изображенных на найденных скульптурах. Вход в купальни был бесплатным, но каждый приходящий должен был пожертвовать что-либо на благое дело, причем не обязательно денежную сумму. Это могло быть, например, скульптурное изображение недостающей конечности — и здесь найдены тому примеры. Кроме того, при раскопках было найдено множество питьевых стаканчиков, которые свидетельствуют о том, что эту воду пытались пить для лечения желудочных болезней.

До настоящего времени здесь сохранились остатки древних сооружений – римского театра и синагоги, построенных во II-ом и V-ом веках.

В конце XIX столетия этот живописный уголок природы с его горячими минеральными источниками посетил известный русский художник В. Д. Поленов. Как результат этого посещения – картина, которая находится в Москве, в знаменитой Третьяковской галерее.

Главное, что привлекает сюда – это горячие источники, насыщенные минералами. Их основным действующим фактором является сероводород, который проникая через кожу и дыхательные пути, стимулирует физиологические и обменные процессы в организме. Купания в этих источниках оказывают сосудорасширяющее действие, ослабляют воспалительные реакции, способствуют очищению кожи и оздоровлению. Здесь имеются бассейны с горячей водой температуры + 40–45°С и альтернативный, с более прохладной водой +27°С. Трудно передать ощущения при контрастных купаниях, то есть при переходе из одного бассейна в другой – организм при этом наполняется новой жизненной силой. Такие купания обладают закаливающим действием,

Хамат Гадер отдыхает ночью и работает днем.
Фото: Петр Думнов

Национальный заповедник Ган-ха-Шлоша – одно из лучших мест отдыха в Израиле. *Фото: Евгений Бердянский*

В Парке кенгуру можно погладить и покормить этих дружелюбных животных. *Фото: Дина Ошеверова*

они тренируют кровеносные сосуды, снимают нервное напряжение. После бассейна можно расслабиться и отдохнуть в жезлонгах на широких затененных полянах.

Хамат-Гадер – это также развлекательный центр, где имеются детский бассейн, в котором можно покататься на водных горках, танцплощадка с неожиданно бьющими струями воды. Здесь огромный парк, мини-сафари с животными, самый крупный на Ближнем Востоке крокодилий питомник и цирк говорящих попугаев.

Курорт работает круглогодично и предоставляет целую серию оздоровительных и лечебных процедур – массаж, джакузи, рефлексологию, методы альтернативной медицины. И сейчас это любимое место отдыха израильтян, где по праздникам и выходным, как говорится, яблоку негде упасть. Популярный курорт Хамат-Гадер, представляя исторические достопримечательности, продолжает традиции древних купален и является одним из центров международного туризма и оздоровительного отдыха.

Национальный заповедник Ган-ха-Шлоша

В Нижней Галилее у подножья величественных гор Гильбоа в долине Бейт-Шеан (Долина ручьев) раскинулся великолепный национальный заповедник Ган-ха-Шлоша, известный также под названием Сахне. Он входит в список Юнеско как одно из красивейших мест в мире. В парке естественный водоем из трех больших бассейнов, которые заполняются горным источником воды. Гористая местность образует каскад водопадов. Здесь круглый год температура воды не опускается ниже +28°С.

Окружающая природа, горы, шум падающих водопадов, тень деревьев, опустивших свои зеленые кроны над зеркальной чистой водой, создают условия для небычайного отдыха. Семьями приезжают сюда любители покупаться, порыбачить с удочкой, покататься на лодках и прекрасно отдохнуть на лоне природы.

Отдохнув в водном парке, можно продлить удовольствие и пообщаться с животными, которые живут в далекой Австралии. Не волнуйтесь, вам не придется преодолевать большие расстояния. Израиль – это прекрасная и чудесная страна. И чудо здесь. Австралия рядом в Парке кенгуру, он же Ган Гуру на израильской земле.

Здесь в парке австралийской флоры свободно расхаживают и скачут кенгуру. Огромное удовольствие получают не только взрослые, но и дети, когда гладят и кормят этих удивительно приятных и дружелюбных животных из своих рученок. А еще в парке можно увидеть страусов, сумчатых коал, эму, шумных попугаев и многих других животных и птиц, которые в естественной среде обитания, кроме Австралии, нигде не живут. Но в Израиле они вполне акклиматизировались и чувствуют себя так хорошо, как это и должно быть на курорте. И еще общение с животными улучшает настроение, снимает нервное напряжение, избавляет от стрессов.

Побывав в необычайном по красоте водном парке, считайте, что вы прошли сеанс ландшафтотерапии, а пообщавшись с кенгуру – сеанс анималотерапии – это лечение при помощи животных. И после это вы можете сказать, что не проходили комплексное оздоровление и прекрасно отдыхали в Израиле?

От каскада водопадов, отдыха и прогулок в парке с животными вернемся к горячим минеральным источникам, к этим истинным целителям природы.

Озеро Кинерет и оздоровительный курорт Хамей Тверия

На северо-востоке страны находится еще одна оздоровительно-курортная зона очаровательного озера Кинерет (Галилейское море). Это самое низкое пресноводное озеро на Земле. Его побережье на 213 метров ниже уровня мирового океана. Как и Мертвое море оно образовалось в зоне Сирийско-Африканского разлома земной коры. Озеро

расположено в очень живописной Нижней Галилее и поэтому его другое название – Галилейское море.

На его западном берегу расположен город Тверия – четвертый по посещаемости туристический город Израиля. В городе много памятников древности – церковь Святого Петра, православный храм Двенадцати Апостолов, археологический парк и отель-музей «Дом Донны Грации», спасшей от преследований испанской инквизиции многих евреев.

Донна Грация родилась в 1510 году в богатой еврейской семье Наси, которая из-за угрозы инквизиции была вынуждена принять католичество. По этой же причине ее называли испанским именем Беатриче де Луна. О своем еврейском имене Хана узнала лишь в 12-летнем возрасте. Эта удивительная женщина как истинная еврейка, зная о бедственном положении своих соплеменников, всегда оказывала им бескорыстную помощь (мицвот). Она выкупила Тверию у турецкого султана, чтобы основать в этом городе дом еврейского народа. На ее средства в 1565 году город был обустроен и стал привлекать евреев из ближних и дальних мест – от Цфата до Йемена. Тверия превратилась в процветающий еврейский город и важный центр изучения Торы. Еще одно из великих деяний доны Грации на благо еврейского народа – это издание Танаха в количестве 100 штук. До наших дней сохранилось два экземпляра: один хранится в музее иудаизма в Нью-Йорке, другой – факсимиле в Иерусалиме. На ее деньги строились больницы и приюты для сирот. Португальский поэт Самуил Ускве посвятил ей произведение, прославляющее ее как «сердце народа», и назвал ее «Донна Грация» (в переводе с латыни – милостивая). Под этим именем она и вошла в историю.

Расположенный на побережье Кинерета город Тверия, является любимым местом отдыха не только израильтян, но и зарубежных туристов. На главном бульваре – множество ре-

сторанов, кафе, сувенирных магазинов и торговых лавок. А любителям рыбы не обязательно заниматься рыбалкой. Ранним утром десятки рыбацких лодок отчаливают от берега, чтобы к обеду вернуться с уловом свежей рыбы. Ее можно купить на местном базаре или отведать в одном из ресторанчиков.

Кинерет – это не только источник чистой пресной воды. Своими пляжами, набережной с пальмами, гостиницами, ресторанами и кафе он не уступает другим приморским городам. Купание в озере может стать важным средством профилактики и оздоровления.

Регулярные купания способствуют тренировке сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, нервных и эндокринных процессов, стимулируют обмен веществ, оказывают закаливающее действие, повышая жизненные силы организма. При погружении в воду тело как бы теряет часть своего веса, что в значительной мере облегчает движения. Это делает возможным заниматься плаванием взрослым и детям, страдающим избыточным весом, нарушениями функции опорно-двигательного аппарата, осанки, мышечными атрофиями и т. д. Таким образом, купания в этом озере может стать составной частью оздоровительных мер при этих и других проблемах.

Режимы купания в пресных водоемах примерно аналогичны купанию в море. Начинать купания желательно при температуре воздуха не ниже +20–23°С и воды +18–20°С. Перед купанием следует немного отдохнуть, помассировать себя и проделать легкие упражнения. В воду надо погружаться с сухой и теплой кожей. Как купаться правильно и с пользой для здоровья вы уже знаете из главы о купании в море.

Искупавшись в море и отдохнув на пляже, можете доставить себе удовольствие и совершить на катере прогулки по озеру или на конной упряжке по городу.

Отдыхая в Тверии, нельзя удержаться, чтобы не посетить известный Национальный парк Хамат – Тверия. Он распо-

ложен южнее Старого города и на его территории находится 17 термальных минеральных источников, С незапамятных времен они привлекали сюда людей. Еще древние римляне строили здесь роскошные бани, а турки водолечебницы.

Эти источники термальной минеральной воды температуры 60°С поднимаются с глубины 2000 м. Они обладают целебными свойствами и оказывают болеутоляющее, противовоспалительное и расслабляющее действие. По своему составу эти минеральные воды примерно совпадают со слаборадоновыми углекисло-сероводородными источниками Пятигорска (Маньшина Н. В. 2007). Еще один природный лечебный фактор этого курорта – грязь «пилома». Ее добывают с берегов реки Иордан и в течение года настаивают на целебных водах. Термоминеральные воды источника Хамей Тверия и лечебная грязь помогают при заболеваниях суставов и позвоночника, кожи, нервной системы.

Центр отдыха и здоровья ’’Хамей Тверия’’ – это современный лечебно-оздоровительный комплекс, привлекающий тысячи израильтян и туристов из-за рубежа. Одна его часть создана давно для отдельного купания мужчин и женщин, а другая – это новый оздоровительный комплекс «Хамей Тверия ха-цаира». Он обустроен индивидуальными бассейнами, в том числе и для малышей, джакузи, массажными и другими кабинетами. Гостям курорта предлагается разнообразный выбор оздоровительных и косметических процедур SPA – от купаний в бассейнах с термальной минеральной водой и до грязевых ванн. Здесь различные виды массажа: подводный, таиландский или шведский. Истинное удовольствие можно получить, приняв душ Виши, одну из лучших гидротерапевтических процедур. Теплые и необычайно приятные струйки воды, проливаясь на тело, взбодрят и в то же время успокоят. Негативные эмоции и стрессы городской суеты растворятся в этом успокаивающем ритме легкого дождя, который наполнит организм новой живительной силой, энергией и здоровьем.

К услугам отдыхающих такие лечебно-оздоровительные процедуры, как талассо – и аромотерапия, рефлексология, физиотерапия, самый современный тренажерный зал, где занятия проводятся под наблюдением инструктора, финская сауна с сухим паром и комнаты отдыха.

При посещении вам понравятся эти заповедные уголки природы с водопадами и минеральными источниками – любимые места отдыха как израильтян, так и туристов из-за рубежа.

Хамей Гааш и Хамей Йоав – бальнеологические комплексы в кибуцах

Не исчерпаемы целебные силы Святой Земли, которые ожидают нас еще впереди. Для этого предстоит преодолеть страну с Севера на Юг, где предстоит встреча с уникальным источником здоровья и, может быть, даже с одним из чудес света – Мертвым морем.

Но, чтобы не пропустить и еще больше познать оздоровительные места нашей страны, по пути следует ознакомиться и с минеральными источниками сельской местности. Здесь в кибуцах жители создают прекрасные оздоровительные курорты, которые у израильтян также пользуется большой популярностью.

В центре страны всего в 20 минутах езды от Тель-Авива, между Герцлией и Нетанией в живописном и цветущем месте, наполненном атмосферой тишины и безмятежности, расположен небольшой, но очень уютный бальнеологический комплекс Хамей Гааш.

Несколько лет назад на территории кибуца Гааш геологи искали «черное золото», а вместо него нашли источники горячей минеральной воды. Его жители решили использовать их по прямому назначению. Благодаря их инициативе через некоторое время на территории кибуца и был открыт оздоровительный термоминеральный комплекс Хамей Гааш. Теперь он известен своими термоминеральными серными ис-

точниками, которые содержат от 10 до 50 мг/л сероводорода. Здесь в спокойной и очень уютной обстановке есть реальная возможность отдохнуть с пользой для здоровья.

На территории комплекса есть два бассейна с горячей минеральной водой, температура которой от 36 до 39°С. В одном бассейне, который пользуется особой популярностью, помимо купания можно принять необычайно приятный освежающий душ под струями термальной воды. Сероводородная вода, поступающая в бассейны, постоянно обновляется. Таким образом сохраняется ее постоянная температура, состав и чистота. На просторной лужайке сооружен большой полуолимпийский бассейн, а рядом построен мелкий – для детей. Они всегда открыты в сезон купаний. Имеется благоустроенный пляж.

В SPA-центре проводятся оздоровительные процедуры – разнообразные виды массажей, включая гидромассаж термальными водами, сауна, джакузи, физиотерапевтические и косметические процедуры.

Утопающие в зелени гостиничные домики благоустроены для проживания. В каждом из них кондиционер, холодильник, телевизор и гигиенический душ. Если вы устали от повседневных забот, от скоростного темпа жизни и городской суеты – это то место, где действительно можно отдохнуть и расслабиться всем телом и душой.

Деревенский ресторан и молочное кафе предлагает посетителям уникальное меню. Вкусно и аппетитно приготовленные блюда из молочных продуктов, мяса и овощей также украсят ваш отдых.

А любители ходьбы и прогулок могут выбрать себе маршрут к Средиземному морю. Несколько минут и вы дышите чистыми бризами на берегу моря, которое своими непрерывно шумящими волнами успокаивает душу и сердце.

Ближе к югу посредине дороги Кирьят Гат – Ашкелон находится оздоровительный комплекс Хамей Йоав. Он на-

зван в честь жителя кибуца Негба, командира отряда Ицхака Дубно, который под псевдонимом «Йоав» воевал во время войны за независимость.

Воды Хамей Йоав образовались над скальными слоями на глубине 1500 метров, где сформировалось подземное озеро, вода которого богата растворенными минеральными веществами и серой в количестве 40 мг на литр. Горячие скальные породы нагревают воду, чем и объясняется ее высокая температура.

В этом комплексе 11 бассейнов с водой природных сероводородных источников температурой +37–39°С. Голубые бассейны наполнены этой термоминеральной водой. В зеленых бассейнах бьют струи, позволяющие выполнять массаж. Термоминеральная вода, непрерывно поступая в бассейны, постоянно обновляется, поэтому сохраняет чистоту, постоянную температуру и состав.

Здесь созданы все условия, чтобы принять различные оздоровительные процедуры SPA – расслабляющие души, сухую и влажную сауны, джакузи, подводный массаж, посетить салон красоты с косметическими процедурами.

Проживание возможно в утопающих в зелени уютных коттеджах пансионата Хамей Йоав, расположенного в кибуце Сде-Йоав. Здесь можно наслаждаться природой и прекрасно отдохнуть. В оба кибуци организуются экскурсии выходного дня.

В оздоровительных комплексах Хамей Гааш и Хамей Йоав примерно одинаковые по температуре и своему химическому составу термоминеральные серные воды. Их оздоровительное действие на организм почти идентично. Под влиянием минеральной воды возникает чувство прилива и тепла, происходит расширение кровеносных сосудов, уменьшается нагрузка на сердце, снижается кровяное давление. Происходит улучшение кровообращения в коже, в суставах и связках, что стимулирует процессы восстановления и делает возможным лечение заболеваний опорно-двигательного

аппарата, кожи, периферических сосудов и других заболеваний. Под действием сероводородных вод уменьшаются или проходят боли при артрозах, остеохондрозах, радикулитах, улучшаются обменные процессы в организме, укрепляется иммунная система.

Исследования, проведенные под руководством профессора Моше Тишлер с участием ревматологического отделения больницы «Асаф ха-Рофе», показали, что после 1,5 месяцев еженедельных купаний в воде «Хамей Йоав» у больных с заболеваниями суставов отмечалось не только значительное улучшение состояния здоровья, но они стали меньше принимать болеутоляющих и противовоспалительных лекарств. Эти благоприятные результаты наступают при проведении курса оздоровительных процедур, которые можно принимать по рекомендации врача.

Состоялось знакомство с небольшими оздоровительными курортами в сельской местности, где целебные воды минеральных источников оказывают благоприятное действие на организм человека и укрепляют здоровье.

Разнообразны курорты нашей страны. Сейчас предстоит встреча с городом, где «главным доктором», который лечит и восстанавливает здоровье является климат. Чтобы побывать в нем нужно совершить путешествие по Иудейской пустыни, которое предворяет затем еще одну незабываемую встречу с уникальным Мертвым морем.

Оздоровительный климат Арада

На горном перевале Иудейской пустыни уютно расположился небольшой современный город Арад. Он возник и развивался как город спутник курорта Мертвое море. Расположение этого курорта во впадине более, чем на 400 метров ниже уровня мирового океана и весьма благоприятного для лечения, не совсем подходит для длительного и постоянного проживания.

В 25 км от Мёртвого моря, на высоте 640 метров над уровнем океана находится горный перевал, где климатические условия для жизни человека гораздо более приемлемы. Из-за высоты и почти постоянного ветра здесь прохладней и нет изнуряющей жары. С начала массового строительства гостиниц в связи с развитием курорта Мертвое море для его сотрудников было определено более благоприятное местожительство. С этой целью группа из 160 молодых людей, уроженцев Израиля и выходцев из Аргентины в 1962 году основала город Арад. В настоящее время его населяют в основном выходцы из Европы, около половины жителей – из стран бывшего СНГ.

Город раскинулся на склонах горного плато. За жилыми многоэтажными домами в центре города расположились частные дома, виллы и коттеджи разнообразной архитектуры. Утопая в зелени деревьев, они представляют собой настоящий оазис жизни, созданный в пустыне творением человеческих рук. Даже сегодня, спустя почти полвека, спроектированный и созданный архитекторами и строителями, город отвечает современным международным стандартам.

Он благоустроен, в нем нет дорожных пробок и автомобильных заторов, отравляющих воздух.

В Араде имеются современные рестораны, бары, множество кафе, бильярдная, кинотеатр, где можно отдохнуть и провести досуг. Здесь крупный торговый центр и множество небольших магазинов. На улицах можно чувствовать себя уверенно и спокойно, каждый второй ответит на русском языке.

Разнообразна окружающая город природа. На многие километры простираются уходящие вдаль необычайные пейзажи Иудейской пустыни и восточного Негева с его кратерами, горными каньенами и памятниками прошлого. В восточной части пустыни Негев в 10 км к западу от Арада расположен Национальный парк Тель-Арад площадью более 50 гектаров. Он объединяет остатки города далеких ханаанских времен середины III и конца IV веков до н. э. По мнению археологов этот город вмещал порядка 5000 жителей. Здесь сохранились следы древних цивилизаций, среди которых жилые дома и рынки, дворец, святилища, сборник для дождевой воды и т. д. Развитие туризма в Араде может быть связано с этим археологическим комплексом, представляющим интерес для любителей древней истории.

К Западу от Арада на расстоянии нескольких километров расположен лес Ятир – самый большой из посаженных лесов в Израиле. А на востоке от Арада находится неразрывно связанный с ним курорт Мертвое море с его известными на весь мир целебными природными факторами.

В Араде трудно найти человека, который когда-либо не работал на Мертвом море. Не зря в народе говорят, что Арад живёт и дышит Мёртвым морем в прямом и переносном смысле. Население города, в основном, работает в его многочисленных гостиницах, и почти 90% работников одного из его курортов Эйн-Бокек – это жители Арада. Ежедневно с 5-ти утра до глубокой ночи между городом и курортом по

серпантину горной дороги курсируют автобусы, доставляя сотрудников на работу или домой с работы.

Город расположен на высоте горного плато. Экологически чистые воздушные потоки с пустыни Негев в сочетании с ионизированным воздухом Мертвого моря создают благоприятные условия не только для постоянного проживания, но и для оздоровления и лечения. Здесь обилие солнечных дней, мягкий сухой климат, необыкновенно низкая до 35% влажность воздуха и освежающие ветры, которые уменьшают жару. Чистый воздух, насыщеннный ионами йода и брома, не содержит аллергенных и промышленных загрязнений. Здесь тот редкий случай, когда местные власти, понимая важность сохранения экологии, ввели жесткие ограничения, запрещающие создание в нем и в его близлежащих окрестностях предприятий, загрязняющих город.

В Араде действительно экологически чистый воздух. Проводимые здесь исследования подтверждают, что вредных компонентов в нем намного меньше, чем в других районах. Цветочной пыльцы, вызывающей аллергию – на 50%, а веществ, провоцирующих астму, в Араде в десятки раз меньше, чем на прибрежной равнине.

Все эти факторы создают условия для превращения этого города в климатолечебный курорт. Ионизированный и без аллергенов сухой и жаркий воздух благоприятен для лечения бронхиальной астмы, хронических бронхитов и пневмоний, фарингитов, ларингитов, синуситов и других заболеваний аллергического происхождения. В комплексном лечении эффективно могут применяться методы климатотерапии, упражнения дыхательной гимнастики, различные виды ингаляций.

Исследованиями, проведенные под руководством доктора Шимона Спитзера – директора Института пульмонологии при больнице «Бейлинсон», показали эффективность лечения в условиях Арада больных бронхиальной астмой. Установлено, что в результате курса климатотерапии, про-

водимого в комплексе с другими методами воздействия, половина больных-астматиков на длительное время смогли уменьшить употребление лекарственных препаратов, а некоторые вообще отказались от их применения. Положительные сдвиги отмечались и в функциональном состоянии органов дыхания. Улучшилось самочувствие и состояние здоровья больных как бронхиальной астмой, так и другими заболеваниями бронхолегочной системы.

Эти и другие исследования показали, что благоприятные климатические условия в комплексе с курортными факторами и традиционной медициной являются важным методами восстановительного лечения при болезнях органов дыхания. Курортная терапия, воздействуя на различные звенья развития бронхиальной астмы и других заболеваний с патологией легких, активизирует защитные силы организма, запускает механизмы выздоровления, что в большинстве случаев позволяет достигать устойчивой ремиссии и препятствует прогрессированию заболевания. В регулярном курортном лечении нуждаются практически все больные бронхиальной астмой, особенно если учесть влияние болезни на психоэмоциональное состояние, трудоспособность, а значит и на качество жизни.

13 апреля 2010 года произошло событие, важное не только для жителей Арада, но и всего русскоговорящего населения страны. Мэром города была избрана женщина, член партии Наш Дом Израиль Тали Плоскова. За нее проголосовали около 50% избирателей. Она репатриантка из Молдавии – страны, которая славится своими курортами. И хочется верить, что в своем стремлении решать сложные проблемы Арада, она будет способствовать его развитию как города туризма и климатического курорта.

Во многом решение этой проблемы в компетенции министерства здравоохранения и руководства больничных касс. Объективная реальность диктует целесообразность лечения в Араде взрослых и детей, страдающих хроническими брон-

холегочными и другими заболеваниями за счет медицинского страхования.

Близость Мертвого моря значительно расширяет возможности восстановительного лечения и ряда других заболеваний, включая болезни опорно-двигательного аппарата, кожи, мочеполовой системы и многих других. И вполне реально, чтобы за счет медицинского страхования климатолечение в Араде включало бы и проведение бальнеогрязевых процедур на Мертвом море. При создании здесь учреждения в виде санатория, больницы или реабилитационного центра в системе здравоохранения страны эти два курорта могли бы составить объединенный лечебно-восстановительный курортный комплекс. Перед больничными кассами это открывает большие перспективы для эффективного комплексного лечения многих хронических заболеваний с применением методов климатотерапии и бальнеогрязелечения.

Может это мечты. Однако хочется верить, что забота государства о здоровье нации станет вполне реальной действительностью и найдет свое воплощение здесь в Араде, признанным ЮНЕСКО самым экологически чистым городом мира.

Это целебное Мертвое море

В Израиле есть место, равного которому больше нет на земле. Оно славится сухим воздухом, низкой интенсивностью солнечных лучей, соленой водой и своим бесценным сокровищем – лечебными грязями. Это всемирно известное Мертвое море.

Оно расположено в юго-восточной части Израиля в месте Сирийско-Африканского разлома и окружено Иудейскими горами с запада и Моавскими горами с востока. Разлом настолько глубок, что море спустилось на 417 м ниже уровня мирового океана. Западный берег моря – это территория государства Израиль, восточный – Иордании. Море – название условное, это внутреннее озеро, не соединенное с океаном, как озера Байкал и Каспий. Оно питается водами реки Иордан, стекающими ручьями и подземными минеральными источниками. Это бессточное соленое озеро является одним из самых больших в мире, его длина 74 км, ширина на всем его протяжении различна и достигает 17 км.

Климат здесь определенно пустынный, осадков выпадает мало, около 50 мм в год. Практически круглый год солнечные дни, их 330 дней в году. Средняя температура воздуха летом составляет около +40°С, зимой около +20°С, воды в море летом + 30°С и выше, зимой + 17–20°С.

Воздушные массы с горячих пустынь со стороны Индийского океана несут к Мертвому морю сухой чистый воздух, свободный от природных аллергенов и промышленных загрязнений. Естественные испарения с поверхности моря насыщают его воздушное пространство ионами солей и минералов. Поскольку море расположено в природной котловине,

то атмосферное давление (800 мм рт. ст.) и содержание кислорода здесь (на 15%) выше обычного. Это превращает побережье в естественный ингаляторий и создает эффект природной барокамеры. Благодаря этому воздух, насыщенный кислородом и ионами, обладает активной способностью проникать через легкие в организм человека, улучшать их функцию и стимулировать обменные процессы.

Солнечные лучи, проходя через слои атмосферы, облака, аэрозольные частицы (водяные капельки, кристаллы), теряют часть своей энергии и рассеиваются. В связи с тем, что Мертвое море находится во впадине, над его поверхностью более высокий атмосферный, в том числе озоновый слой, который представляет оптический фильтр, насыщенный испарениями ионизированных частиц. Здесь ультрафиолетовые лучи солнечного спектра, проходя через естественный фильтр, поглощаются, рассеиваются и утрачивают свою интенсивность в большей мере, чем над поверхностью других морей и океанов. В результате чего только в районе Мертвого моря преобладают солнечные лучи рассеянной радиации. Они более мягко и щадяще действует на организм человека, покраснение кожи и загар происходят медленнее. Это делает возможным в комплексе курортного лечения больных с кожными и другими заболеваниями широко применять гелиотерапию.

Мертвое море – это действительно уникальный курорт. Наряду с благоприятными климатическими условиями он располагает и такими лечебными природными факторами, как рапа и грязь Мертвого моря.

Какие виды лечебных грязей-пелоидов встречаются в природе, какими свойствами они обладают и в чем особенность грязей Мертвого моря? К рассмотрению этих вопросов мы и приступаем.

Грязи Мертвого моря, их действие на организм человека. Методы лечения

Природа обладает многими возможностями для исцеления. Все, что нас окружает – леса, горы, моря, может укрепить тело и дух, усилить защиту от болезней. Даже такая непривлекательная на первый взгляд грязь обладает оздоровительной силой. В данном случае речь идет о лечебных грязях или пелоидах.

Их роль особенно возрастает при лечении хронических заболеваний, которые требуют приема лекарств на протяжении длительного времени, что не всегда приводит к положительным результатам, а порой вызывает нежелательные эффекты и аллергические реакции.

Пелоиды формируются в результате влияния и взаимодействия целого ряда геолого-гидрологических, климатических, физико-химических и биологических факторов. Это природные образования, которые состоят из воды, минеральных и органических веществ, обладают тонкодисперсной структурой, однородностью, мазеподобной констистенцией, благодаря чему могут применяться в нагретом состоянии в лечебных целях в виде ванн и аппликаций (Боголюбов В. М. 1985).

Состав и свойства лечебных грязей. В природе существует несколько разновидностей лечебных грязей, отличающихся по своему составу, свойствам и происхождению. Это торфы, сапропели, сопочные и сульфидные иловые грязи.

Торфяные грязи – это болотные отложения, образовавшиеся в результате частичного бактериального разложения растений-торфообразователей в условиях обильной влажности и слабого доступа кислорода. Органические вещества в такой грязи составляют до 50%.

Сапропелевые грязи представляют илы пресных водоемов, образующиеся в результате разложения и биологической переработки флоры и фауны.

Сопочные грязи – полужидкие глинистые образования, которые формируются в нефтегазоносных местах в результате разрушения и перетирания горных пород, которые выдавливаются по тектоническим трещинам газами и напорными водами.

Широкое применение получили иловые сульфидные грязи соляных минеральных озер и морей, которые относительно бедные органическими веществами (менее 10%) и богатые водорастворимыми солями и сульфидами железа.

Эти грязи распространены в местностях с теплым климатом, где величина испарений превосходит осадки. Здесь в котловинах создаются условия для накопления солей и образования минеральных озер и морей. Наличие в них сульфатов и органических веществ обуславливает образование большого количества сероводорода. Соединяясь с окислами железа, он образует сульфидный коллоидный минерал черного цвета, который входит в состав иловых грязей и придает им особый темносерый цвет.

Именно к таковым и относятся лечебные грязи Мертвого моря, целебные свойства которых известны с древних времен. Еще 2000 лет назад иудеи и римляне строили на его берегах водо – и грязелечебницы. Как по своим размерам, так и по запасам грязи оно является одним из самых больших в мире соленых озер. Площадь его водной поверхности составляет 1050 кв. км, толщина солегрязевого осадочного слоя на дне – 100 м, объем воды – 110 куб. км, в которой растворена масса минеральных веществ.

Мертвое море – богатейший источник соединений солей и минералов – это полевые шпаты, кварц, каолин, бетонит. Более 20 соединений растворены в воде и грязи – это соли хлора, магния, кальция, натрия, брома, йода, марганца и других. Грязь Мертвого моря относят к группе хлор-магний-кальциевых илов, ее классифицируют как иловую, сульфид-

ную. Высокая минерализация во многом обуславливает ее терапевтический эффект.

Рассматривая биологический состав лечебной грязи, следует отметить, что содержащаяся в ней микрофлора, а это планктон, водоросли, различные виды бактерий, аэробы и анаэробы способствуют ее обогащению сероводородом и другими газами. Они также участвуют в процессах регенерации грязи и придают ей бактерицидные свойства.

Все виды природных лечебных грязей представляют собой сложную физико-химическую систему, компоненты которой находятся между собой в определенном динамическом равновесии. В структурном отношении ее принято разделять на жидкую и твердую фракции.

Жидкая фракция представляет собой грязевой раствор, содержащий от 25% до 90% лечебной грязи. Будучи производным рапы, которая контактирует с грязью на дне водоема, он по минерализации и ионному составу отражает ее состав и является наиболее подвижной и активной в терапевтическом отношении частью пелоида. Грязевой раствор и его отжим содержат растворимые органические и газообразные вещества. В растворе грязи Мертвого моря содержатся газы, в нем растворены кислород, сероводород, углекислый газ, азот, метан. Из неорганических веществ, как уже было указано ранее – это соли натрия, калия, магния, сульфаты железа и ряд других.

Твердая фракция состоит из тонкодисперсного коллоидного комплекса и грубодисперсной части скелета-остова. Она представляет собой твердую основу или скелет грязевой массы, состоящей из частиц диаметром более 0,001 мм, различного происхождения кристаллов солей гипса, фосфорнокислого кальция, углекислого магния и других минералов, а также грубых органических остатков.

Тонкодисперсная часть или коллоидный комплекс содержит минеральные глинистые силикатные частицы, диаметр которых меньше 0,001 мм. Это гидраты

окиси марганца и железа, соли йода, брома, органические вещества, углеводы. Коллоидный комплекс, так же как и кристаллический скелет, определяет свойства грязи, ее пластичность, вязкость, влажность и теплопроводность. Они во многом определяют качество и лечебные свойства грязи.

П л а с т и ч н о с т ь грязи определяет ее способность легко намазываться на тело и хорошо удерживаться на нем. Уникальность грязи Мертвого моря и заключается в их микроэлементарном составе, то есть в преобладании структур малой величины, что обеспечивает ее мелкодисперсную структуру, мазеподобную консистенцию и высокую пластичность. Она легко наносится на кожу и легко смывается после процедуры. Торфяные грязи обладают меньшей пластичностью, чем иловые, поэтому перед употреблением их необходимо разжижать.

В я з к о с т ь грязи является показателем прочности коллоидальной структуры. При ее недостаточности грязь не удерживается и сползает с тела больного.

В л а ж н о с т ь грязи определяет ее физико-химические свойства: объемный вес, тепловые и пластические свойства, электропроводность. Ее влагоемкость – это способность накапливать максимальное для нее количество воды.

Т е п л о п р о в о д н о с т ь и теплоудерживающая способность характеризует скорость охлаждения грязи.

Из всех разновидностей природных лечебных грязей – торфы, сапропели, сопочные и сульфидные иловые грязи – последние больше всех применяются в практике курортного лечения. Многочисленные научные исследования и практический опыт врачей мировых курортов показали, что грязелечение помогает при многих заболеваниях.

Но каким образом природная грязь превращается в лечебную? Почему, покрывая тело снаружи, она влияет на организм внутри? Ответы на эти вопросы подлежат дальнейшему рассмотрению.

Механизмы физиологического и лечебного действия. Многочисленными исследованиями установлено, что в основе действия лечебных грязей лежит сложное взаимосвязанное влияние на организм различных факторов: механического, температурного и химического. Их действие во многом определяется объемом грязевых процедур; оно более выражено при общих и менее значительно при местных, локальных воздействиях.

Процедуры лечебных грязей оказывают механическое действие, которое проявляется давлением на подлежащие ткани. Оно служит источником раздражения механорецепторов кожи и рефлекторным путем влияет на формирование ответной реакции организма. Пелоиды, вызывая сдавление венозных сосудов, влияют на микроциркуляцию и распределение крови в организме, лимфообращение и работу сердца. Давление на грудную клетку и брюшную полость усиливает дыхательные движения. Механическое действие грязи потенцирует действие химического и температурного факторов, улучшает гемодинамику крови, что способствует репаративно-восстановительным процессам.

В механизме действия пелоидов, которые являются природными теплоносителями, активную роль играет тепловой или температурный фактор (Царфис П. Г., Киселев В. Б. 1990). Подогретые лечебные грязи, которые отпускаются температурой 38–40–44^{0}С, постепенно отдают тепло организму. При повышении температура кожи на 1,5–2,5^{0}С изменяется и внутренняя температура тела. Это вызывает ответную реакцию организма на тепло, усиление синтеза биологически активных веществ и высвобождение продуктов аутолитического распада клеток. Прогревание тканей приводит к расширению сосудов, улучшению циркуляции крови и лимфы. Продукты распада из воспалительного очага переходят в кровеносные сосуды, быстрее выделяются из организма, что стимулирует регенеративно-восстановительные процессы и способствует его оздоров-

лению. Под влиянием температурного фактора улучшается кровообращение, происходит перераспределение крови между органами и тканями. Это оказывает активное тренирующее действие на деятельность сердечно-сосудистой системы и имеет важное значение в лечении различных заболеваний.

Вследствие воздействия тепла на периферические рецепторы (нервные окончания), возникает поток импульсов в головной мозг, в результате чего активизируется работа центральной нервной системы, которая способствует изменению функциональной активности сердца, легких, желудочно-кишечного тракта, почек и других органов.

При длительном курсовом грязелечении тепло оказывает рассасывающее, расслабляющее, успокаивающее действие. В результате прогревания тканей ослабляется спастическая напряженность и регидность скелетных мышц, гладкой мускулатуры внутренних органов, происходит размягчение рубцов и спаек, уменьшается болевой синдром, увеличивается объем движений в суставах.

Особенно важную роль в лечебном действии пелоидов принадлежит химическому фактору. Содержащиеся в них химические вещества, а это минеральные соли, липиды, микроэлементы, биогенные стимуляторы, антибиотики, органические кислоты, газы действуют на организм различными путями: непосредственно на кожу и ее структуру, рефлекторно вследствие химического раздражения ее экстро- и интерорецепторов и гуморальным путем, то есть вещества, содержащиеся в пелоидах, проникая через кожу, попадают и циркулируют в крови.

Вода и водорастворимые вещества преодолевают кожный барьер с трудом, жирорастворимые вещества проходят через него значительно легче, газы также легко проникают через кожу и ее поры. Этому проникновению в значительной мере способствует тепло лечебной грязи и ее длительный контакт с кожей.

Действие химических веществ пелоидов проявляется и без их проникновения во внутренние среды организма. Соли и другие соединения образуют на коже своеобразный солевой плащ. Пропитывая ее поверхностные слои, они попадают в кожные железы и волосяные фолликулы и становятся источниками длительного химического раздражения, которые вызывают различные реакции.

Адсорбционные свойства пелоидов и содержание серы в виде соединений сульфидов и сульфатов проявляются их активным действием на кожу. Это приводят к ее очищению от продуктов обмена, бактерий, ороговевших клеток эпидермиса и оказывает кератолитическое или кератопластическое действие, стимулирует продукцию коллагена[1] (Маньшина Н. В. 2008).

В целом, как вещества находящиеся на поверхности кожи, так и поступившие в организм, активизируют обменные процессы. Под их влиянием происходит стимуляция системы гипоталамус-гипофиз-надпочечники. В результате выброса адренокортикотропного гормона (АКТГ) стимулируется синтез глюкокортикоидов, снижается проницаемость структур ткани, уменьшается экссудативный компонент воспаления, подавляется аутоиммуно-агрессия и приостанавливается деструкция коллагена.

В проведенных исследованиях (Лещинский А. Ф. 1979) было показано, что курс пелоидотерапии активизирует процесс распада макроэргических соединений АТФ и АДФ[2], благодаря чему снижается энергетическая обеспеченность воспалительного процесса и его выраженность.

Под влиянием грязевых процедур происходит изменение иммунологических реакции: снижается уровень аутоантител

1 Коллаген – жизненно важный белок, составляющий основу строения кожи, сухожилий, мышц, костей, обеспечивающий их прочность и эластичность.

2 Биохимические соединения – источники энергии для физиологических процессов, происходящих в организме человека.

в сыворотке крови, повышается фагоцитарная активность лимфоцитов крови. При этом увеличивается способность указанных клеток захватывать и нейтрализовать возбудителей инфекционных и воспалительных процессов, повышая таким образом защитные силы организма.

Физическая энергия тепла, механическое воздействие лечебной грязи, ее химический фактор трансформируются в целом в ту биологическую энергию, с помощью которой организм усиливает противовоспалительные, репаративно-восстановительные процессы, мобилизует иммунно-защитные системы. В основе этих изменений, происходящих под действием пелоидов, лежат как местные, так и ответные приспособительные реакции всего организма, которые и способствует восстановлению здоровья.

Адекватность этих реакций обусловливается не только фактором лечебного воздействия, его объемом, температурой и продолжительностью, но и индивидуальными особенностями организма, состоянием его физиологических систем, возрастом, характером течения болезни и рядом других обстоятельств.

Таким образом, грязелечение оказывает разностороннее влияние на различные органы и системы. При этом существует точка зрения о формировании трех фаз реакции организма на действие грязи. Две из них-сложно-рефлекторная и почти совпадающая с ней по времени нейрохимическая – возникают во время грязевой процедуры; третья-фаза последействия длится длительное время после ее окончания (Царфис П. Г. 1973). Это обстоятельство имеет важное значение для правильного определения объема воздействия, температурного режима и расстановки процедур в процессе курортной терапии и повышения ее эффективности.

Как результат такого воздействия стимулируются компенсаторные механизмы обмена веществ, ослабляются патологические, в том числе воспалительные процессы, болевой синдром, восстанавливаются нарушенные функции, улуч-

шаются трофика и регенерация тканей, объем движений в суставах, улучшается состояние здоровья.

Активное действие пелоидов на организм человека и сложные нервно-рефлекторные, гуморальные, иммунобиохимические реакции со стороны различных органов и систем диктуют необходимость индивидуального подхода и дифференцированного применения различных методов грязелечения.

Методы грязелечения. В течение многих веков лечение грязью было достоянием народной медицины. Оно зародилось в глубокой древности и во многих странах проводилось по-разному. Уже в те далекие времена отмечалось, что «грязи имеют чудесное действие – подавать скорое исцеление от многих болезней».

В начале XIX века известный врач Н. А. Оже описал один из древних способов грязелечения в Тавриде – в настоящее время это Крым. Грязелечебницы здесь располагались у самых озер, где отпускались грунтовые ванны. Больного укладывали в углубление, вырытое на берегу озера, обкладывали слоем нагретой на солнце грязью, которую периодически поливали теплой озёрной водой. Грязевые ванны принимались под открытым небом от одного до трёх раз в день. Больные оставались в грязи довольно долго, процедура длилась до 1–2-х часов, иногда до потери сознания. Такое лечение сопровождалось обильным потением, которое считалось обязательным, так как тепло считалось основой лечебного действия грязи. После такой ванны следовало обмывание теплой водой.

В середине XIX века на известных грязевых курортах Саки и Евпатория стали применять «крымский метод грязелечения». Отказавшись от примитивных грунтовых ванн, грязевые медальоны раскладывали на специальных деревянных помостах в виде лепешек массой 160–190 кг, длиной 1,7–2 м, шириной 1 м и толщиной 10–12

см. Процедуры отпускались во второй половине дня, когда грязь прогревалась на солнце. Больных укладывали в эту грязь, которую наносили на все тело, оставляя свободным только голову. Специальным зонтом она закрывалась от солнца. После процедуры больных обмывали рапой и направляли на следующую процедуру в потельни, которые представляли собой большие залы, иногда на сотни кроватей. Здесь они пили чай и подвергались изнурительному потению в течение двух часов. Считалось, что обильное потоотделение способствует очищению организма и его исцелению.

В последующем процедуры в виде грязевых ванн, начали отпускать непосредственно в помещениях грязелечебниц. Здесь больные принимали цельные, то есть не разжижженные грязи, которые нагревались паровым методом.

По мере изучения механизмов лечебного действия грязей было установлено, что потение, грязевые ванны являются весьма нагрузочными для организма человека. В связи с чем эти, как и рассмотренные выше методы лечения, постепенно утратили свое значение.

А в другой части света, в древнем Египте применяли совсем иной способ. Страждующие обмазывались грязью, которую Нил выносил во время разливов, и лежали на берегу под горячими лучами солнца. После приема процедур они обмывались в реке. Этот древнейший метод лечения, который не случайно называют «египетскими ваннами», дошел и до наших дней.

С давних времен о целебном действии грязи Мертвого моря доходят к нам легенды, в каждой из которых есть доля правды. Ими пользовались древние воины, укрепляя свои силы и выносливость. Царица Клеопарта принимала эти грязи и отличалась безупречным здоровьем и красотой. Первые грязелечебницы были построены еще во времена фараонов. Один из почтенный хирургов сказал: «Раньше я верил в нож, но теперь я еще верю в целительную силу грязей».

Описанные виды грязелечения – египетские и грунтовые ванны, медальоны могут быть объединены в один характерный для них метод естественного солнечного нагрева грязи. Эти малозатратные и экономичные способы приготовления грязи не требуют затрат на строительсво и эксплуатацию специальных лечебниц, энергии на подогрев грязи.

Однако эти процедуры имеют и такие серьезные недостатки, как зависимость от погодных условий, невозможность дозировать процедуры по температурным режимам и т. д. Эти обстоятельства диктовали необходимость разработки таких процедур грязелечения, которые могли бы дозироваться по объему необходимого количества грязи, температурному фактору и применяться вне зависимости от метеопогодных условий. Такие методы грязелечения разработаны и применяются настоящее время.

Метод грязевых аппликаций (обертываний) получил самое широкое распространение и повсеместно применяется не только на грязелечебных курортах, но и в лечебных медицинских учреждениях. Эти процедуры отпускаются на специальных кушетках, изготовленных из дерева или пластических материалов, удобных для гигиенической обработки. В России и на Украине, помимо обычных, применяются кушетки с подогревом, где внутри пластикового короба циркулирует горячая вода, которая обеспечивает постоянное тепло поверхности кушетки, на которой больной принимает процедуру. Особенно широко эти кушетки с подогревом применяютя при грязелечении детей.

Для проведения процедуры на кушетке расстилают суконное одеяло, клеенку, простыню. На нее равномерно выкладывают горячую грязь, разбавляя ее холодной, и доводят до указанной врачом нужной температуры. На нее укладывают больного и обмазывают грязью. Затем его укутывают простыней, клеенкой и одеялом, что позволяет сохранять тепло на протяжении всей лечебной процедуры.

В зависимости от площади нанесения различают местные

и общие грязевые процедуры, отпускаемые в виде аппликаций или обертываний.

При местных аппликациях лечебную грязь накладывают непосредственно на область локализации патологического очага. Они захватывают небольшие рецепторные поля, не сопровождаются перегревом организма, оказывают незначительное влияние на сердечно-сосудистую систему и потому широко применяются в практике курортного лечения. Это ограниченные по площади грязевые аппликации на руку, ногу, поясницу, суставы, отпускаемые в виде сапог, башмаков, перчаток и т.д. Например: «трусы» при пояснично-крестцовом радикулите, «высокие сапоги» при артрозе коленных суставов и т. д. Такие аппликации относят к щадящему грязелечению.

Грязевые компрессы также относятся к местным грязелечебным процедурам. По рекомендации врачей они могут применяться в домашних условиях.

Рефлекторно-сегментарный метод, когда грязь накладывают не на место поражения, а на соответствующие ему проекции сегментов спинного мозга. Так, например, для воздействия на желудок или печень грязь наносят на VII – X грудные сегменты в области спины. Эта методика сочетается и дополняется аппликацией на патологический очаг, то есть непосредственно на желудок или печень.

Реперкуссивный метод, когда грязь накладывают на участок тела, симметричный пораженному. Например, при последствиях ранений, переломов и травм – на симметричную ногу или руку.

Указанные выше местные грязевые аппликации назначаются температурой 38-42°С, продолжительностью 15–20 минут и отпускаются через день или 2-3 дня подряд – третий перерыв.

Полостные методы пелоидотерапии также являются местными процедурами. Они применяются при курортном лечении в гинекологической, урологической практике.

Общие грязевые аппликации покрывают всю поверхность тела, за исключением головы и передней поверхности грудной клетки (область сердца). Это обширные по площади процедуры, при которых применяется большая масса подогретой грязи. Они относятся к интенсивным методам и предусматривают применение распространенных по площади общих грязевых аппликациий или полуаппликаций в виде «брюк» «куртки» и т. д., температурой 40–42°С, продолжительностью до 20 минут, назначаемых 2 дня или через день.

Грязевые разводные ванны также относят к общим процедурам. В зависимости от соотношения количества грязи с горячей рапой или минеральной водой они могут быть крепкие (2:1), средние (1:1) и слабые (1:2). Их применяют для воздействия на измененную реактивность организма при ревматоидном артрите, полиартритах, миалгиях, распространенных процессах – остеохондрозах, артрозах и т.д. Они отпускаются через день, температурой 35–38°С. Продолжительность процедур 10–12 минут. Разводные грязевые ванны переносятся больными тяжелее, чем грязевые аппликации, что ограничивает их применение у лиц старших возрастных групп и при болезнях сердечно-сосудистой системы. В связи с этим, а также необходимость большого количества грязи при их проведении стали причиной того, что в последние годы они стали применяться значительно реже.

Газо-грязевые ванны получили распространение на многих курортах. Они готовятся на основе лечебной грязи и рапы с добавлением серной килоты. В результате химической реакции сероводород и углекислота из разведенной грязи переходят в активное свободное состояние.

Углекисло-сероводородно-грязевые ванны оказывают активное воздействие на нервно-сосудистые образования кожи, что положительно влияет на восстановление кровотока в артериях и венах, улучшает трофику тканей. Они рекомендуются при облитерирующих заболеваниях нижних

конечностей: эндартериите и атеросклерозе; варикозном расширении вен; болезнях периферической нервной системы – корешков и сплетений, невритах, полиневритах и т.д.

Газо-грязевые ванны переносятся легче, чем общие аппликации и грязевые ванны, поэтому их назначают даже лицам пожилого возраста. При проведении курса таких процедур проявляется выраженный лечебный эффект и реже возникают выраженные бальнеореакции.

Больной погружается в ванну сразу же после ее приготовления. Длительность процедуры от 8 до 15 минут, температура ванны - 35–36°С, на курс 10–12 процедур, в расстановке 2 дня подряд, третий перерыв или через день. Грязевые разводные и газо-грязевые ванны, как правило, отпускаются в грязелечебницах и применяются на Украине – курортах Одессы и Славянска.

За последние годы в практике курортной терапии активно внедряется электрогрязелечение, то есть сочетание грязевых процедур с различными видами электрического тока. Таковыми методами являются: электро – или фонофорез – грязи или ее отжима. С этой целью используются также диадинамические и синусоидально – модулированные токи. При таком сочетанном воздействии происходит не только повышение активности компонентов содержащихся в пелоидах, но и теплового фактора. Под влиянием этих видов физиотерапевтических воздействий повышается проницаемость коллоидных мембран кожи человека. При этом через кожные покровы происходит проникновение из грязевого раствора различных микроэлементов и биологически активных органических соединений в виде аминокислот, витаминов, гормонов и других веществ. В результате чего происходят благоприятные изменения метаболических и других процессов, способствующих выздоровлению.

Эти сочетанные методики применяются в основном в тех случаях, когда есть определенные ограничения для применения интенсивного грязелечения. При назначении гря-

зевых процедур необходимо учитывать нозологическую форму заболевания, стадию и активность процесса, возраст, состояние сердечно-сосудистой и других систем организма, наличие сопутствующих нарушений.

Следует подчеркнуть, что грязелечение, как и бальнеотерапия, может сопровождаться ответными клинически выраженными бальнеореакциями. Приведенные сведения свидетельствует о том, что назначение грязелечения и наблюдение за больными в ходе лечебного процесса должно находиться под контролем врача и медицинского персонала.

Пелоидотерапия имеет своей целью оказать воздействие на измененную реактивность организма и патологический очаг для обратного развития болезни и предотвращения ее прогрессирования. Оно оказывает противовоспалительное, обезболивающее, рассасывающее и трофическое действие.

Грязелечение целесообразно применять при дегенеративно-дистрофических заболеваниях суставов и позвоночника. При болезнях воспалительного характера – преимущественно в хронической стадии или при переходе подострого процесса в хронический. Наиболее эффективно это лечение в начальной стадии заболевания, когда нет еще грубых соединительно-тканных образований или выраженных изменений костно-хрящевой ткани суставов и позвоночника.

При болезнях инфекционно-аллергической природы с измененной реактивностью организма, при хронических, вяло текущих процессах без признаков активности обычно рекомендуются интенсивные методы грязелечения. Это более обширные по площади и по количеству грязи – общие грязевые аппликации (обертывания) или грязевые ванны.

При подострых процессах с признаками активности процесса в суставах интенсивное грязелечение не показано. Целесообразно применение бальнеологических процедур или сочетанных методов электрогрязелечения с применением поддерживающей медикаментозной терапией.

Как уже было указано ранее, при наличии спаечно-

рубцовых, пролиферативно-фиброзных образований, контрактур, которые являются следствием воспалительного процесса или травматических повреждений, грязелечение способствует усилению репаративно-восстановительных, метаболических процессов, улучшению кровообращения и функционального состояния организма в целом. Эти сведения, как и данные полученных результатов обследования, определяющие активность и стадию процесса, а также оценка врачом состояния здоровья больного в целом во многом определяют подходы и принципы назначения грязевых и других процедур в комплексе курортного лечения.

Рапа Мертвого моря и виды бальнеолечения. Их действие на организм человека

В курортологии наряду с пелоидотерапией широко применяется бальнеолечение минеральными водами. Благодаря повышенному содержанию органических и минеральных компонентов они оказывают благоприятное воздействие на организм человека. По своему химическому составу минеральные воды отличаются большим разнообразием, что делает возможным их применение при различных заболеваниях. С лечебной целью минеральные воды используются как для наружного, так и для внутреннего применения – питья, промывания желудка, орошения кишечника и т. д.

Основу бальнеотерапии в Израиле, в том числе на Мертвом море, составляют методы наружного применения минеральных вод: купания в море и бассейне, гидрокинезитерапия, ванны, лечебные души и т. д. В профилактике и курортном лечении различных заболеваний широко применяется бальнеотерапия морской хлоридной натриевой водой (рапой) Мертвого моря, сероводородными и минеральными водами термальных источников. Бальнеологическое лечение может быть как основным фактором комплексной терапии, так и применяться в сочетании с лечебной грязью и с другими процедурами.

Рассмотрим общие механизмы физиологического влияния и лечебного действия минеральных вод на организм человека.

При приеме бальнеопроцедур механическое действие – движение и давление воды на рецепторы кожи вызывает ответную реакцию организма. Давление на ткани и поверхностные сосуды приводит к изменению циркуляции крови. Под воздействием массы воды на грудную клетку, органы дыхания и брюшную полость активизируется работа сердечно-сосудистой системы, органов дыхания и лимфообращения. Давление минеральной воды способствует передаче тепла в глубь тканей и усиливает действие химических веществ.

Поскольку минеральные воды это горячие источники температурой 38°С и выше, то температурный фактор играет важную роль при бальнеолечении.

Под влиянием тепла происходит расширение периферических сосудов, развивается гиперемия, увеличивается кровоснабжение кожи. Кровоток в ее сосудах может увеличиваться в десятки раз, их расширение сопровождается выходом крови из депо и ее перераспределением в организме (Боголюбов В. М., Улащик В. С., 1985.). Изменение температуры тканей, расширение сосудов, увеличение массы циркулирующей крови изменяет работу внутренних органов. При этом повышается функциональная активность сердца, легких, желудочно-кишечного тракта, почек, усиливается секреторная функция желудка и других органов. Активизация кровообращения способствует поступлению в организм большего количества кислорода, усилению тканевого дыхания и восстановлению поврежденных тканей. Водолечение активизирует липидный, белковый и фосфорный обмены.

Водные процедуры оказывают успокаивающее, болеутоляющее и расслабляющее действие на мышцы и сосуды, что способствует уменьшению мышечных контрактур и снижению артериального давления. Их антиспастический

эффект во многом обусловлен тормозным влиянием тепла на нервную систему. Это общие свойства минеральных вод, обусловленные действием теплового и механического факторов.

Наряду с этим состав минеральной воды и ее свойства оказывают действие на организм и так называемым химическим фактором. Эта особенность определяется содержащимися в воде органическими и неорганическими компонентами, ее газовым составом. При этом они оказывают разностороннее действие на рецепторы кожи, внутренние органы и клеточные структуры организма. Лечебные свойства сульфидных, хлоридных натриевых и других вод зависят от содержания в них серы, натрия, хлора и других компонентов, которые определяют специфичность действия каждой минеральной воды и возможность их дифференцированного применения при различных заболеваниях.

Рапные ванны и купания в соленых озерах и лиманах широко применяются в практике бальнеолечения. Последние занимают значительную часть в комплексе курортной терапии на Мертвом море. Концентрация солей в нем очень высока и в зависимости от времени года составляет 270–310 г/л. Это значительно больше, чем в других – в 7 раз выше, чем в Средиземном море или Атлантическом океане. Особенность рапы заключается не только в количественном, но и в ее качественном составе – содержание хлорида натрия составляет 25–30% от всего солевого состава, в то время как в других подобных морях и лиманах –70%. Содержание в морской воде солей брома, магния, калия и особенно хлорида натрия, имеет важное значение для формирования лечебного эффекта; подобным составом микроэлементов обладает кровь и лимфа.

Значительное количество солей в рапе обуславливает ее повышенную теплопроводность. Поглощаемое тепло и биологически активные вещества, действуя на кожные рецепторы, приводят к расширению сосудов и улучшению кровос-

набжения кожи и внутренних органов. Химический состав рапы обуславливает высокое осмотическое давление, что приводит к дегидратации, то есть уменьшению отечности тканей. Следствием этого является снижение возбудимости и проводимости нервных волокон, улучшение кровообращения, ускорение рассасывания очагов воспаления, уменьшение боли. Эти факторы обуславливают анальгезирующий, противовоспалительный, противозудный эффекты.

Рапные ванны и морские купания стимулируют деятельность сердца и сосудов, обменные процессы, укрепляют защитные силы организма.

Вода Мертвого моря имеет щелочную реакцию, что способствует набуханию и разрыхлению кожного покрова, отторжению поверхностного эпителия, повышению эластичных свойств кожи. Это свойство рапы обуславливает эффективность ее применения при лечении кожных болезней.

Во время ванн и купаний мельчайшие кристаллики солей оседают на кожные покровы, образуя своеобразный «соляной плащ», который является источником длительного воздействия на нервные окончания. Он оказывает рефлекторное влияние и нормализует функциональное состояние центральной нервной системы. Бром, содержащийся в рапе, играет важную роль в усилении процессов торможения в организме. Вот почему купания в море и рапные ванны вызывают состояние сонливости и оказывают успокаивающее действие.

Высокая плотность воды в море позволяет, свободно расслабившись, длительное время лежать на ее поверхности. Температура рапы, растворенный солевой состав, легкость движений в воде делают купания в море полезными для больных с заболеваниями кожи, опорно-двигательного аппарата органов дыхания, нарушениями обменных процессов и. т. д.

При отсутствии противопоказаний купания в Мертвом

море допускаются до 4-х раз в день – два раза в утренние часы и два – в послеобеденные. Продолжительность каждого купания не должно превышать более 20 минут, а интервал межу ними должен составлять не менее 30–40 минут. Во время купания следует соблюдать осторожность, чтобы соленая вода не попала в глаза, и после каждого из них следует обязательно принять пресный душ.

Однако следует помнить, что при прохождении курса курортной терапии купание в Мертвом море это лечебная процедура и она должна проводится строго и в соответствии с врачебным назначением.

Сульфидные (сероводородные) минеральные воды различной минерализации и йонного состава считаются лечебными, когда содержат свыше 10 мг/л сероводорода. По минерализации эти воды классифицируют как слабосульфидные – 10–50 мг/л, средние – 50–100 мг/л, крепкие – 100 –250 мг/л, особо крепкие – свыше 250 мг/л.

При погружении в бассейн или в ванну основным действующим фактором является сероводород. При его воздействии на кожу в сочетании с теплом происходит раздражение нервных окончаний. Возникает чувство прилива и тепла, расширение кровеносных сосудов и гиперемия, увеличивается число функционирующих капилляров, улучшается кровообращение в коже и подлежащих тканях, суставных сумках, связках, мышцах и т. д. Активный процесс улучшает трофику кожи, стимулирует процессы регенерации, что делает возможным эффективно лечить сероводородной водой кожные, суставные и другие заболевания.

По мере резорбции сероводорода и сульфидов в организм они оказывают действие на висцеральные рецепторы и вазомоторные центры, в результате чего происходит расширение сосудов и кровенаполнение внутренних органов. Улучшается центральная и периферическая гемодинамика. Происходит перераспределение крови в организме, нормализуется артериальное давление, уменьшается нагрузка на

сердце и частота сокращений, удлиняется диастола (период отдыха сердечной мышцы), увеличивается систолический и минутный объем крови. Это делает возможным применение сульфидных вод при многих заболеваниях системы кровообращения.

Действие сероводородных минеральных вод оказывает нормализующее влияние на функциональное состояние периферической и центральной нервной системы. Это приводит к изменению биопотенциалов коры головного мозга, в результате чего процессы торможения начинают отчетливо преобладать над процессами возбуждения.

Являясь энергичным восстановителем, сероводород проявляет химическую активность и в клетках организма вступает в окислительно-восстановительные реакции с белками и ферментами. При этом нормализуются иммунологические реакции, уменьшается продукция аутоантител, интенсивность аллергических проявлений, стихают хронические воспалительные процессы, уменьшаются или проходят болевые синдромы. Изменяются процессы белкового, жирового, водно – солевого обмена, снижается синтез жирных кислот и холестерина, нормализуется обмен мукополисахаридов, хондроитинсерной кислоты, ускоряется регенерация нервной, хрящевой и мышечной ткани.

Благоприятные изменения, наступающие под влиянием сульфидных минеральных вод, позволяют широко применять их при лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы: атеросклерозе церебральных и коронарных сосудов, облитерирующих заболеваниях периферических сосудов, болезни Рейно, вибрационной болезни; заболеваниях опорно-двигательного аппарата: ревматоидном артрите, деформирующем артрозе, остеохондрозе позвоночника и других; болезнях нервной системы: невритах, полиневритах; гинекологических болезнях: хронических пара-и перитритах, сальпингоофаритах, аднекситах, цервицитах и т. д.

На бальнеологических курортах функционируют водоле-

чебницы с бассейнами для плавания, гидрокинезитерапии и подводного вытяжения, отделения минеральных ванн, лечебных душей, гидромассажа, кишечных орошений и многих других процедур.

Методы бальнеолечения активно применяются в Израиле и составляют основу многих комплексов восстановительного курортного лечения и оздоровления. Рассмотрим основные из них.

Купание в Мертвом море, плавание и гидрокинезитерапия в бассейнах с минеральной водой (хлоридная натриевая, сероводородная, и др.) наиболее распространенные водные процедуры в нашей страны. Они являются составной частью оздоровительного отдыха и курортного лечения многих заболеваний.

Купания в бассейнах с минеральной водой аналогичны действию лечебных ванн, но имеют и ряд существенных особенностей и преимуществ. При вертикальном и полувертикальном положении в бассейне гидростатическое давление воды на ноги (100–120 г/кв. см) значительно превышает таковое на грудную клетку (10–15 г/кв. см). При горизонтальном положении в ванне эта разница значительно меньше. Таким образом, купание облегчает отток крови и лимфы с ног и способствует ликвидации застойных явлений, улучшению кровообращения и работы сердца.

Этому во многом способствуют движения и выполнение в воде упражнений лечебной гимнастики. При этом совершать их в воде значительно легче, так как тело человека «теряет» примерно 9/10 своего веса. Это особенно важно при лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата, когда теплая вода способствует ослаблению болевого синдрома, расслаблению мышц и возможности разработки и увеличения амплитуды движений в суставах. Помимо эффекта от лечебного плавания каждая из минеральных вод, в зависимости от состава, оказывает специфичное, присущее ей лечебное действие.

Температура воды в лечебных бассейнах должна быть не ниже 26–28°С. Перед заходом в бассейн больные принимают гигиенический душ. Продолжительность первых купаний от 5–10 минут с последующим увеличением времени до 20–30 минут при их хорошей переносимости.

Гидрокинезитерапия – лечебная гимнастика в бассейне проводится с учетом заболевания, возраста, состояния сердечно-сосудистой системы и других показателей здоровья. Перед заходом в бассейн больные принимают гигиенический душ, затем проводится пятиминутная разминка в виде простых упражнений. После этого в бассейне выполняется комплекс упражнений по методике, определенной для данной группе больных с соблюдением вводного (2–3 мин.), основного (15–20 мин.) и заключительного (2–3 мин.) периода, в котором больные расслабляются в свободном плавании медленным темпом. Длительность занятий в бассейне 20–30 минут.

При курортном лечении процедуры лечебного плавания и гидрокинезитерапии должны назначаться врачом и выполняться под руководством и наблюдением инструктора. Они должны входить в комплекс курортного восстановительного лечения при заболеваниях и травматических повреждениях суставов, позвоночника сопровождающихся тугоподвижностью, контрактурами; при нарушениях осанки, сколиозах; парезах, параличах; ожирении; заболеваний с расстройствами крово-лимфообращения в ногах.

При бальнеолечении рапные ванны отпускаются температурой 37-36°С, продолжительностью 10-15 минут, через день или два дня подряд, третий – перерыв. Курс 10 и более процедур.

Сероводородые ванны повышают адаптационно-трофические функции, влияют на обменные процессы, оказывают сосудорасширяющее действие, ослабляют аллергические и воспалительные реакции. Существенное значение в механизме действия имеет рассасывающий и антипроли-

феративный эффект. Отпускаются температурой 37–36 °С, продолжительностью 10–15 минут, через день или два дня подряд, третий – перерыв. После процедуры рекомендуется отдых не менее 20–30 минут. Курс лечения от 10 и более процедур.

Местные двух-четырехкамерные камерные (гидрогальванические) ванны. При них минеральная вода действует не на все тело, а непосредственно на руки, ноги или на все четыре конечности одновременно. Ванны заполняются теплой минеральной водой температуры 38–36°С. Продолжительность ванн 10–20 минут. Процедуры могут отпускаться дня подряд, третий перерыв или через день.

Применение гидрогальванических ванн основано на сочетанном воздействии минеральной воды и постоянного тока небольшой силы и низкого напряжения, что усиливает эффект лечебного воздействия.

Под действием этих процедур наступают местные и общие изменения в виде гиперемии кожи, нормализации обмена веществ, трофики тканей. Они оказывают обезболивающее, противовоспалительное действие.

Лечение показано при заболеваниях периферической нервной системы: невриты, нейромиозиты; заболеваниях суставов и околосуставных мягких тканей: артрозы, артриты, периартриты, тендовагиниты и др.

Эти ванны легко переносится больными, благоприятны для сердечно-сосудистой системы и показаны больным, для которых общие ванны являются нагрузочной процедурой.

Подводный душ-массаж – очень популярная в современной гидротерапии лечебная процедура, которая фактически объединяет массаж и водолечение. В ванне с минеральной водой на тело действует массаж струей воды. В течение 3-5 минут перед началом массажа больной находится в ванне, максимально расслабляя мышцы. Пациента массируют струей воды по общим правилам массажа. Давление струи воды регулируется от 1–2 до 3–4 атмосфер, что зависит от харак-

тера процесса, локализации воздействия, выраженности болевого синдрома, пола, возраста пациента и др. Температура теплой воды 37–36°С. Продолжительность процедуры от 15 до 20 мин. Проводится ежедневно или через день. После процедуры больной отдыхает в течение 15–20 мин.

Этот гидромассаж оказывает спазмолитическое, миорелаксирующее, рассасывающее действие. Под его влиянием активизируются обменные процессы, улучшается кровоснабжение кожи и подлежащих тканей, ускоряется рассасывание воспалительных очагов и рубцовых образований.

Показания: последствия травм опорно-двигательного аппарата, остеохондроз, ожирение, заболевания суставов, мышц, сухожилий, периферической нервной системы.

Лечебные души. В их основе лежат температурные и механические воздействия на различные рецепторы. Они оказывают тонизирующее действие на организм человека, способствуют повышению обмена веществ и вызывают активную эмоциональную реакцию. По интенсивности воздействия виды лечебных душей можно расположить в следующем порядке: пылевой, дождевой, игольчатый, веерный, циркулярный, струевой. Традиционно на курорте большой популярностью пользуется у отдыхающих струевой душ Шарко. После гигиенического душа пациент становится в 3–5 м от водяной кафедры, и процедура проводится в следующей последовательности: вначале струя направляется на переднюю поверхность тела с ног до грудной клетки, затем на заднюю поверность тела, также снизу вверх; такой прием повторяется 2–3 раза. Затем пациент поворачивается к струе одним и другим боком и заканчивается процедура общим веерным душем. Продолжительность процедуры 3–5 минут.

Душ Виши представляет разновидность лечебных душей и в последние годы завоевал особую популярность на курортах Израиля. Это обливной душ, действующий на тело приятным дождем. Может использоваться морская, термальная или пресная вода, обогащенная минералами и маслами.

Процедура принимается за 1 час до и 2 часа после еды, ее продолжительность 20-30 минут. Пациент лежит лицом вниз на специальной кушетке. Сверху на тело льется доставляющий удовольствие летний дождь, который бодрит и в то же время успокаивает. Возможность регулировать температуру, давление и угол падения струй позволяет выбрать оптимальный режим воздействия. Этот мягкий массаж вызывает расслабление всего тела. Эта процедура улучшает кровообращение, обмен веществ, состояние нервной системы, оказывает общеукрепляющее действие.

Лечебные души рекомендуются при лечении неврозов, ожирении, целлюлите, синдроме хронической усталости. Они снимают утомление, оказывают стимулирующее действие, придают бодрость и хорошее настроение.

Реакция организма на курортное лечение

Человек, как любой живой организм, обладает эволюционно закрепленным свойством реагировать на действие раздражителей внешней среды. При курортном лечении на Мертвом море его лечебные факторы, в первую очередь грязь и рапа, являются теми внешними раздражителями, которые вызывают ответные реакции организма человека. Их рассмотрение в связи с курортным бальнеогрязелечением весьма актуально.

Установлено, что в процессе курортной терапии возникает ответная реакция организма на комплекс механических, термических и химических факторов, которыми обладают лечебные грязи и минеральные ванны. Это и есть бальнеологическая реакция, под которой следует понимать клинические и лабораторные изменения, возникающие у больного в процессе курортного лечения в ответ на бальнео-или грязевые процедуры.

Многие ученые и врачи рассматривают бальнеорекцию как изменения физиологического, биохимического, иммунологического характера, направленные на восстановление

нарушенной болезнью процессов саморегуляции организма. Она является ответной приспособительной реакцией организма, через которую реализуется терапевтическое действие.

По многочисленным наблюдениям бальнеореакции в той или иной степени выраженности встречаются примерно у 50–80% больных. Такой разброс в показателях обусловлен различием в контингенте наблюдаемых больных. Так, у больных с хроническими заболеваниями суставов воспалительного ревматического характера выраженность клинических проявлений и частота этих реакций выше, чем при невоспалительных процессах – деформирующем артрозе, остеохондрозе и других заболеваниях.

Степень выраженности и частота этих реакций зависит не только от характера и активности патологического процеса, но и от других факторов: общего состояния здоровья, возраста и пола, вида лечебной процедуры (грязи или бальнеопроцедуры), ее объема, температуры и продолжительности. Они отражают адекватность и эффективность используемых лечебных воздействий и могут протекать как с клиническими симптомами, так и без них, и проявляться в трех основных формах.

Адекватная бальнеореакция – при которой изменения в организме происходят в пределах нормальных физиологических пределах. Они могут быть незначительны и без каких-либо неприятных субъективных ощущений.

Неадекватная бальнеореакция или патологическая – при которой функциональные сдвиги кратковременно превышают физиологические нормы. Появляется ощущение тяжести, легкое головокружение, учащается пульс, повышается возбудимость, При коррекции лечебного процесса со снижением интенсивности воздействия все эти симптомы исчезают и процесс переходит в адекватную бальнеореакцию.

Реакция обострения — это срыв физиологиче-

ских механизмов защиты, обусловленный неадекватным воздействием лечебного фактора, в результате чего усиливаются клинические проявления не только основного, но и сопутствующих болезней.

По локализации клинических симптомов бальнеореакции бывают местные (очаговые) и общие. Местные – проявляются локальным усилением болей, местной гиперемией, отечностью, припухлостью и т. д. Общая бальнеореакция, проявляется различными клиническими синдромами. Вот только некоторые из них.

1. Вегетативно-неврастенический (бессонница или сонливость, повышенная раздражительность, быстрая утомляемость, общая слабость).
2. Вегетативно-сосудистый (повышение или снижение АД, лабильность пульса, сердцебиение, головные боли, головокружение, боли в области сердца).
3. Кожно-аллергический (кожный зуд, высыпания, шелушение кожи).
4. Суставно-мышечный (боли в суставах, костях, по ходу сухожилий и мышц) и другие синдромы и клинические проявления.

Признаки реакции, возникающие в ответ на принятые процедуры, могут проявляться в виде слабости, недомогания, нарушений сна, болевыми ощущениями в суставах. В большинстве случаев они возникают в период между четвертой и шестой процедурами, но не исключаются и более поздние реакции. В большинстве случаев эти симптомы отмечаются в течение одного двух дней. При их появлении, чтобы бальнеореакция не переросла в обострение, больному необходимо обратиться к врачу. Он определит степень ее выраженности и при необходимости может изменить расстановку процедур, уменьшить температуру и продолжительность грязи или ванны, сделать перерыв или подключить медикаментозное лечение.

Многолетний опыт работы на известном курорте Евпато-

рия показал, что при бальнеогрязелечении у больных с заболеваниями суставов местные бальнеореакции проявляются чаще, чем общие. С учетом того, что общие грязевые и бальнеологические процедуры являются нагрузочными для организма, больным старше 45 лет перед лечением следует проводить электрокардиографическое обследование.

Важным условием эффективного лечения на курорте является правильно установленный диагноз, в соответствии с которым и назначается определенный комплекс лечебных процедур. Другим условием, определяющим положительные результаты курортной терапии, является соблюдение больными режима, предписанного врачом. Его нарушение может привести к нежелательным осложнениям и обострению болезни. Имеют место такие случаи. Приняв грязи или ванны в первой половине дня, в оставшееся время они оптимизируют лечебный процесс другими процедурами. С целью поддержать компанию друзей больной отправляется в горячую сауну или окунуться в море, в котором прохладная вода. Такие и другие нарушения режима нередко приводят к резкому ухудшению здоровья, обострению болезни и нарушению всего лечебного процесса.

Опыт курорта Мертвое море и других всемирно известных бальнеогрязевых курортов показал, что возникновение реакций организма в ответ на проводимое лечение это вполне закономерный процесс. При правильно установленном диагнозе и адекватном лечении, проводимом в специализированном курортном учреждении под наблюдением врача и медицинского персонала, вероятность обострения болезни редкое явление. Врачебный контроль в процессе лечения, соблюдение больными предписанного режима позволяют предупредить переход бальнеореакции в обострение и во многом определяют эффективность и успех курортного лечения.

Лечение на курорте Мертвое море. Клиника Паула

Многочисленные туристы, проезжая мимо Мертвого моря в теплое время года, всегда могут увидеть необычную картину. На берегу странные, черно-серые фигуры подсыхают и греются на солнце. Их видно издалека. Это незадачливые отдыхающие, намазавшись грязью с головы до ног, лечатся таким образом. Подобная картина представала взорам путникам и более двух тысяч лет назад.

С тех давних времен о целебном действии рапы и грязи Мертвого моря к нам доходят легенды, в каждой из которых есть доля правды. Ими пользовались древние воины, укрепляя свои силы и выносливость. Их благотворное влияние невольно испытывали на себе и первые добытчики соли. Царица Клеопарта принимала эти грязи и отличалась безупречным здоровьем и красотой. Первые грязелечебницы были построены еще во времена фараонов. Один из почтенных хирургов сказал: «Раньше я верил в нож, но теперь я верю и в целительную силу грязей».

Сегодня грязелечение и купание в соленых озерах занимают в курортной терапии довольно значительное место. А известное своими лечебными свойствами Мертвое море пользуется большой популярностью как у израильтян, так и среди многочисленных туристов. Десятки автобусов ежедневно доставляют сюда любителей экзотики, и почти каждый желает испытать на себе его целительную силу.

Но следует отметить, что купание в соленом море – сильно действующая лечебная процедура. Как всякий лечебный метод она имеет свои показания к применению. Не для каждого эта процедура может быть полезна, тем более принятая туристом один раз. И здесь большую консультативную помощь мог бы оказать дежурный медицинский персонал пляжа или одна из близлежащих клиник побережья. Не излиш-

ним была бы и организация спасательной службы в местах приема отдыхающими процедур на Мертвом море.

И, тем не менее, при некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата, в частности артрозе, остеохондрозе, травматических поражениях костей и суставов, псориатическом и других хронических артритах после консультации с врачом грязелечение и купание в море можно проводить самостоятельно. И здесь добрую службу окажет тот самый древний «египетский метод» грязевых ванн солнечного нагрева, который издавна проводится в теплых краях на берегу лечебных озер и лиманов.

Подогретая на солнце грязь наносится на суставы, вдоль позвоночника на спину, руки и ноги. Однако не стоит форсировать события и наносить грязи сразу на обширные участки тела. Первые процедуры могут быть небольшими на один или два сустава. Если вы хорошо перенесли их, постепенно увеличивайте площадь грязевой аппликации с учетом самочувствия и состояния здоровья.

Одев головной убор, в таком виде можно прогуляться по пляжу или посидеть на открытом воздухе. Примерно через 20–30 минут грязь подсохнет, и вы можете войти в море – этот целительный источник. Во избежание неприятностей, чтобы не подскользнуться и не упасть, необходимо в море входить в тапочках. Покоряя морское пространство, медленно походите в воде или осторожно, без брызг полежите на спине. В таком состоянии “невесомости” уменьшается нагрузка на суставы и позвоночник, ослабевают болезненные ощущения. Через 15–20 минут смойте грязь морской водой и, распрямив свое помолодевшее тело и спину, выйдите на берег. После выхода из моря встаньте под душ и обмойтесь пресной водой.

По окончанию процедуры, легко одевшись, отдохните в тени. Побудьте еще на свежем воздухе, не забыв надеть солнцезащитные очки и широкополую шляпу.

Во время всей процедуры уделяйте внимание дыханию.

Дышите глубоко полной грудью. Воздух в районе Мертвого моря насыщен йонами йода, брома, озона, кислорода.

Таким образом, наряду с грязелечением, морским купанием (лиманотерапией) вы пройдете еще лечебно-оздоровительные процедуры климатотерапии, которые, как известно, широко применяются на приморских курортах.

Эти процедуры целесообразно принимать 2–3 дня подряд, день – перерыв. Курс лечения может составлять 10–12 процедур. Но у вас всего несколько дней, в лучшем случае – неделя. Получается 3–4 процедуры, то есть не полный курс лечения. Не огорчайтесь. Очищенные минеральные грязи в специальных расфасованных упаковках можно приобрести в магазинах на курорте или в аптечной сети, чтобы продолжать лечение по возвращению домой[1].

Вместе с тем, кто приезжает в Израиль с целью восстановить свое здоровье и пройти курс курортного лечения могут обратиться в одну из клиник или центров, которые широко представлены на курорте Мертвое море. Все, чем природа щедро одарила этот курорт – благоприятные климатические условия, сухой чистый воздух с повышенным содержанием кислорода, уникальная фильтрация солнечного излучения, богатые серой термальные источники, морская соленая вода с высоким содержанием минералов, иловая грязь с ее целебными свойствами успешно применяются в комплексе курортного восстановительного лечения в клиниках Мертвого моря. Здесь легенды о целительном действии его природных сил превращаются в реальность.

В Израиле, в отличие от стран СНГ (включая Россию и Украину), нет государственных курортных учреждений – санаториев, домов отдыха или пансионатов с лечением.

Приезжающие на отдых и лечение пользуются услугами комфортабельных отелей, возвышающихся на берегу Мертвого моря. Они оборудованы современными оздоровитель-

1 О применении лечебной грязи в домашних условиях смотрите в главе «Народные средства в лечении суставов».

ными центрами, где к услугам отдыхающих закрытые и открытые бассейны с морской водой, сероводородные ванны, косметические процедуры и тренажерные залы. В каждом отеле имеются рестораны, предлагающие гостям кухни народов мира, проводятся дискотеки и развлекательные программы. Большинство курортных центров и клиник также расположено в отелях.

В 1993 году по инициативе Министерств здравоохранения, науки и туризма был создан Научно-исследовательский Центр на Мертвом море – The Dead Sea Research Center (D.S.R.C.). Исследования ведутся под эгидой Университета им. Бен-Гуриона в Беер-Шеве в тесном сотрудничестве с профессиональными ассоциациями во многих странах. Были разработаны эффективные методы дозированной гелио – и бальнеотерапии рапой Мертвого моря не только кожных, но и ряда других болезней.

Как уже отмечалось ранее, лечебное действие концентрированной рапы Мертвого моря во многом обусловлено повышенной теплопроводностью по сравнению с обычной водой. Поглощаемое тепло приводит к расширению сосудов кожи и увеличивает кровоток в тканях. Соленая морская вода имеет щелочную реакцию, что способствует разрыхлению кожного покрова, отторжению поверхностного эпителия, повышению эластичных свойств и улучшению состояния кожи.

В комплексе лечения кожных болезней важным фактором является воздействие солнечных лучей, то есть гелиотерапия. Ее сочетание с купанием в Мертвом море позволяет достичь эффекта более чем в 80% процентов случаев. С учетом характера заболевания, активности кожных проявлений, возраста и ряда других показателей на курорте разработаны дозированные программы инсоляции, предписывающие индивидуальное время приема солнечных ванн. Купания в море и рапные ванны улучшают состояние кожи, стимулируют обменные процессы, деятельность сердца и сосудов,

оказывают противовоспалительное, болеутоляющее действие.

Из этого следует, что положительные результаты курортной терапии можно достичь в тех случаях, когда комплекс лечения заболеваний кожи определяется и проводится под наблюдением специалиста – врача дерматолога. Самостоятельный бесконтрольный прием процедур на Мертвом море может привести к обострению процесса.

Больные псориазом были первыми пациентами, которые на себе испытали целебное действие солнечных ванн, рапы и грязи Мертвого моря. Исследования, проведенные израильскими учеными показали, что после 4-х недельных курсов лечения у большинства больных псоризом происходит очищение кожи, здоровые ткани замещают пораженные болезнью участки, повышается иммунитет, отмечается более длительная и стойкая ремиссия. При этом отсутствуют нежелательные побочные эффекты, улучшается общее состояние и качество жизни.

Другим важным фактором курортной терапии являются целебные грязи или пелоиды. Доказана их эффективность в лечении различных болезней, особенно при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Они активно влияют на воспалительный процесс в суставах, особенно при его хроническом течении. Грязелечение стимулирует рассасывание очагов воспаления, размягчение соединительнотканных рубцов, образование костной мозоли. При этом исчезают или уменьшаются боли и тугоподвижность в суставах, увеличивается объем движений и значительно возрастает двигательная активность больных.

Установлено, что лучшие результаты применения природных факторов, в том числе лечебной грязи, рапы, термальных минеральных вод, достигаются в условиях курортного лечебно-оздоровительного учреждения. Здесь назначение процедур и курортное лечение проводится в соответствии с установленным диагнозом и под врачебным наблюдением.

В районе Южного бассейна Мертвого моря находится международный курорт Эйн Бокек. Он располагает не только многочисленными гостиницами, благоустроенными пляжами, но и бальнеологическими клиниками.

Одной из таких на курорте является врачебная клиника Паула, которая расположена на самом берегу Мертвого моря в каньоне Эйн а Тхелет. Она принимает пациентов со всего мира. Здесь успешно проводится лечение заболеваний кожи, опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы, гинекологических проблем у женщин и половой сферы у мужчин, разработаны и широко применяются антицеллюлитные, антистрессовые и другие программы оздоровления.

Именно здесь практически воплощается идея оздоровления и лечения естественными факторами природы – лечебными грязями, морскими купаниями, гелио-и аэротерапией. Для достижения лучших результатов лечения они применяются в сочетании с другими методами восстановительной терапии. А в арсенале клиники самый широкий спектр таких воздействий. И прежде всего различные методы аппаратной физиотерапии – это МИЛС терапия, сочетанное использование магнитных, лазерных и световых полей, ультразвук, фоно- и электрофорез пелоидов, компьютерный лимфодренаж для усиления лимфоотока и очищения, гипербарическая оксигенация – метод насыщения организма кислородом, арома-фитотерапия, иглорефлексотерапия, мануальная терапия, гидроколонотерапия и т. д.

Важно отметить, что основная задача курортно-реабилитационной клиники Паула является в том, чтобы, используя уникальные возможности целебных факторов Мертвого моря, закрепить результаты предшествующего амбулаторно-поликлинического этапа лечения, приостановить прогрессирование болезни, активизироваать и мобилизовать защитные силы организма на улучшение его функционального состояния и восстановление здоровья.

Следует отметить, что, совершая открытия, ученые порой

и не предполагают об их скрытых возможностях. Давно известно, что ударная волна сметает все на своем пути, принося порой одни беды и разрушения. Однако и она нашла свое мирное применение в виде ударно-волновой терапии, как одной из быстро развивающихся современных медицинских технологий. Давно известны ее возможности при удалении камней в почках. Однако сегодня, помимо нефрологии, она уже широко применяется в кардиологии, неврологии, ревматологии т. д.

В клинике Паула перспективный метод ударно-волновой терапии, разработанный в Германии и Швейцарии, стал реальностью в лечении таких ортопедических заболеваний, как деформирующий артроз, остеохондроз, плечелопаточный периартрит, пяточные шпоры, травматические повреждениях костей, мышц и связок и ряда других заболеваний. Благодаря импульсному воздействию волн улучшается местное кровообращение, разрыхляются и постепенно рассасываются обызвествленные участки, уменьшается болевой синдром. В комплексе с бальнеогрязелечением эта процедура повышает эффективность реабилитации на курорте.

Непреложная истина – кто хорошо диагностирует, тот и хорошо лечит. В клинике Паула применяются современные методы диагностики заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, включая компьютерное обследование на програмно-аппаратном комплексе AM-CAT, позволяющий определять изменения функционального состояния организма.

Но главное не в оборудовании и аппаратуре, а в человеческом факторе, в отношении врача к больному человеку. В этой клинике вы найдете поддержку, сочувствие и уважение. Ведь качество медицинской помощи – это и есть процесс взаипонимания врача и пациента и высокая квалификация персонала.

Вот уже 10 лет как клиникой Паула руководит ее создатель и организатор, опытный врач, высококвалифициро-

Руководитель клиники Паула доктор Владимир Фридман.
Перед приемом пациентов

Коллектив клиники

Тепло и радушно встречают отдыхающих сотрудники регистратуры

В клинике широко применяются современные методы электросветолечения

Купание в бассейне с морской водой
полезно при многих недугах

Подводный массаж –
восстанавливает силы
и здоровье

Идет подготовка к
лечебной процедуре
грязевого укутывания

«Египетские ванны» на Мертвом море
Фото: Аарон Борис

ванный специалист, прошедший одну из лучших в бывшем Советском Союзе клиниическую школу в Петербурге. Под его руководством сложился колектив энтузиастов курортного дела. Здесь работают 25 медицинских работников, в том числе врачи – ортопед, дерматолог, кардиолог, терапевт, гинеколог и много других квалифицированных специалистов, имеющие большой опыт работы как в больничных учреждениях, так и на курорте. Высокий уровень лечебно-диагностической работы этой клиники обеспечен врачебной лицензией и лицензией от министерства здравоохранения Израиля.

Оценивая быстро текущий темп современной жизни, свою основную задачу ее коллектив видит в оптимизации процесса курортного лечения и в достижении максимальных результатов за сравнительно небольшое время пребывания на курорте. И подтвержение этому – постоянное внедрение новых, в том числе авторских методик лечения. В настоящее время разрабатывается методы курортной терапии одного из осложнений сахарного диабета, каким является диабетическая стопа. За прошедшее десятилетие становления и развития клиники Паула тысячи израильтян и гостей из многих стран мира прошли здесь лечение, укрепив свое здоровье, оставив слова благодарности в адрес ее специалистов.

На курорте работают Клиника РАН и Дэд Си Клиник, которые также активно применяют природные факторы. Они оснащены современной лечебно-диагностической аппаратурой и оборудованием и принимают больных на оздоровление и лечение.

Мертвое море является всемирно-известным курортом. Применяемые методы лечения и оздоровления проводятся на основе достижений современной медицины и курортологии. Курортная терапия включает природные лечебные факторы – грязевые аппликации, гелиотерапию, морские купания, минеральные ванны и т. д. Во всех клиниках в процесс реабилитации включены процедуры купаний и лечебной

гимнастики в бассейне и море. В воде наступает расслабление мышц, уменьшаются боли в суставах и позвоночнике, что позволяет более свободно выполнять упражнения. И важно то, что эти природные факторы применяются в сочетании с методами физиотерапии.

Такое комплексное лечение на курорте Мертвое море в значительной мере способствует очищению кожи при дерматологических болезнях, улучшает движение в суставах, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, органов дыхания и восстанавливает здоровье.

Заболевания, рекомендуемые для лечения

- Кожные болезни: псориаз и псориатическая артропатия, атопический дерматит, экзема, нейродермит, себорея, аллопеция.
- Болезни опорно-двигательного аппарата: деформирующие и посттравматические артрозы, ревматический и ревматоидный артриты, полиартриты и полиартралгии, переломы с замедленной консолидацией, остеохондрозы позвоночника, анкилозирующий спондилоартрит, сколиоз, остеопороз, внесуставные заболевания мягких тканей.
- Болезни нервной системы: невралгии, невриты, полиневриты.
- Заболевания верхних дыхательных путей: хронические риниты, тонзиллиты, ларингиты, гаймориты; бронхолегочной системы: хронические бронхиты, пневмонии, бронхиальная астма и другие.
- Гинекологические заболевания: воспалительные заболевания женской половой сферы, первичное и вторичное бесплодие, спаечные процессы малого таза.
- Заболевания мочеполовой сферы у мужчин: хронические простатиты и циститы.

- Синдром хронической усталости, а также оздоровительные программы по снижению веса, целлюлита и повышению имунно-защитных сил организма.

Следует отметить, что здесь указаны основные группы заболеваний, показанных к курортному лечению. Вместе с тем перечень заболеваний для лечения в клиниках Мертвого моря может быть расширен или изменен в зависимости от их специализации, лечебно-диагностической базы и других обстоятельств. Но он не должен выходить за рамки показаний к курортному лечению на Мертвом море.

Для каждого заболевания разработаны базовые лечебно-оздоровительные комплексы и программы. Они назначаются и коррелируются врачами с учетом состояния здоровья, характера и особенности течения болезни. Наиболее оптимальные сроки лечения большинства заболеваний составляет 3–4 недели. Установлено, что результаты восстановительной комплексной курортной терапии в условиях клиники значительно лучше, чем при самостоятельном лечении. Повторные курсы еще более повышают эффективность курортной терапии, снижают активность и прогрессирование болезни, укрепляют здоровье, повышают трудоспособность и улучшают качество жизни.

Природа, здоровье и красота. Заповедник Эйн-Геди и SPA-курорты

На западном берегу Мертвого моря в 17 км севернее Массады расположен один из красивейших на Ближнем Востоке национальный заповедник Эйн-Геди. Его удивительная природа впечатляет своим разнообразием. С одной стороны – голубая чаша целебного моря на фоне величественной желтой пустыни, с другой – зеленый оазис, который окаймляют спускающиеся к морю величественные горы с каньонами и источниками чистой воды. Один из них – это ручей Давида, воды которого с 20 метровой высоты низвергаются с крутой

скалы. Главная дорожка и приведет сюда, к этому водопаду Суламифь, названному в честь возлюбленной царя Соломона.

В заповеднике произрастают около тысячи видов растений. По берегам рек множество водолюбивых – это олеандр, тростники и знаменитый редкий папирус, бесследно исчезнувший в Египте. В сырых сталактитовых пещерах или у водопадов можно увидеть растение, похожее на папоротник, которое носит название «волосы Суламифь». В более сухих местах преобладает флора, характерная для саванн. Здесь растет дерево унаби. Его ветви с острыми шипами называют христовыми иглами, так как по преданию из них был сплетен терновый венок Христа.

Внимание туристов привлекут и различные виды акаций, цветущих весной красивыми разноцветными гроздями. Широко раскинутые кроны, защищая корни от высыхания, позволяют собирать больше ночной росы. Древесина акаций очень прочна, поэтому из нее и был изготовлен Ковчег Завета, в котором хранились Скрижали с Десятью Заповедями.

Здесь можно увидеть и фантастический африканский баобаб, который называют восьмым чудом света. Он поражает своим «здоровьем» и долголетием. Продолжительность жизни этого дерева – 2–3 тысячи лет. Удивляет и гротесковая толщина ствола, достигающая до 9 м в диаметре. Старые баобабы часто пустотелы. Иногда в них даже живут люди. Известен случай, когда баобаб служил автобусной остановкой, он вмещал до 30 человек.

Здесь произрастает и так называемая «Садомская яблоня». Аппетитно смотрятся ее красивые соблазняющие плоды. Но обманчив их вид, они абсолютно не съедобны и стоит нажать, как плоды лопаются и превращаются в горстку семян, как пух уносимые порывами ветра.

Одну из версий происхождения названия этого растения представил еврейский историк Иосифус, живший во

времена Римской Империи. Он так описал, как гневом Господним город Садом бы снесен с лица земли: «... до сего дня видны тени разрушенного города и пепел, на котором возросли плоды, цвета такого, словно бы предназначены в пищу, но сорвав их, в руках останутся дым и пепел» И сегодня многие дела нам кажутся заманчивыми, подобно этим содомским яблокам. Но только совершив их, мы начинаем осознавать ненужность и тяжесть их последствий. Так не будем соблазняться этими коварными содомскими яблочками и не только ими.

Обитающие в заповеднике животные привыкли к дружелюбному отношению гостей. Здесь водятся дикие козы, леопарды, ливийские кошки и даманы, на лапках которых есть присоски, позволяющие им бегать по отвесным склонам. Восхищают своей грациозностью газели цви, (цвия на иврите означает еще и любимый, возлюбленная). Эрец ха-цви – страной газелей называли в старину землю Израиля.

Международная организация охраны природы включила Эйн-Геди в список заповедников, имеющих мировое значение. В 1953 году на территории оазиса был основан одноименный кибуц, где успешно выращивают сельскохозяйственные культуры, производят бутылочный разлив известной в стране питьевой минеральной воды и принимают туристов, направляющихся в оазис.

Жилые благоустроенные комнаты («ган а-ботаним» и «а-мидбар») расположены в середине ботанического сада и окружены зелёными лужайками, деревьями и цветочными клумбами. Из каждой комнаты есть выход на балкон со столиком и стульями, где можно отдыхать и наслаждаться окружающей природой и пением птиц.

Туристы и гости, отдыхая среди завораживающих пейзажей с каньонами, водопадами и горячими минеральными источниками, вдыхая чистый воздух, овеянный дыханием целебного моря, проводят здесь настоящие сеансы ландшафтотерапии. Загадочность пустыни, рельефы гор, симво-

лизирующие свою неприступность и силу, экзотика ботанического сада и моря, нагретого жаркими лучами солнца, дает ощущение умиротворения и настоящего отдыха на природе. Известно, что эмоции побеждают не только душевную, но даже физическую боль. Живописные ландшафты природы и деревья, растущие на скалах и символизирующие стремление к жизни, оказывают жизнеутверждающее действие, гармонизируют психоэмоциональное состояние и способствуют здоровью.

Эти ощущения незабываемого отдыха еще больше усиливаются при посещении SPA-курорта в Эйн-Геди. Здесь минеральная вода из горячих источников температурой 38°С поступает прямо в бассейны. Вода в них, богатая минералами и солями, постоянно сменяется. Все шесть бассейнов с серной водой расположены под одной крышей хорошо оборудованного кондиционируемого помещения. Фукционируют как общие бассейны, так и отдельно для мужчин и женщин. Это создает условия для расслабления, свободного плавания, хорошего отдыха и оздоровления. Здесь же расположен новейший центр здоровья и красоты, где можно пройти оздоровительные, включая косметические, процедуры-SPA. После этих процедур, купаний в бассейнах с минеральной или пресной водой, можно расслабиться и посидеть под солнцезащитными навесами в жезлонгах или полежать в зале отдыха. Многие сегодня предпочитают именно такой оздоровительный вид отдыха.

Сегодня SPA-курорты, SPA-центры получили широкое распространение во всем мире, в том числе и на Мертвом море. На этот курорт приезжают укрепить пошатнувшееся здоровье, отдохнуть от повседневных забот и дел, снять стрессы и переутомление. Эти состояния отражаются на внешнем виде, и мы выглядим порой уставшими, непривлекательными, с морщинками на лице, напоминающими о возрасте. Отдыхая на Мертвом море, можно не только поправить свое здоровье, но и получить заряд такой энергии,

которая улучшит не только внешний вид, но и восстановит силы, вернет ощущение молодости и необычайного душевного подъема. А кто, особенно из женщин, откажется приехать с курорта более привлекательной и красивой?

И конечно важная роль в сохранении привлекательного внешнего вида, молодости, красоты и здоровья принадлежит нашей коже. Трудно переоценить ее значение в жизнедеятельности организма. Она защищает от всех внешних воздействий, принимает активное участие в обмене веществ, в процессе дыхания, теплообмене и выведении отработанных продуктов. Кожа – отражение нашего внутреннего состояния; здоровая кожа – здоровый организм. Это свидетельствует о том, что она также нуждается в оздоровлении и тщательном уходе. И в этом неоценимую роль могут сыграть те природные факторы, которые еще в далекой древности помогали знаменитой египетской царице Клеопатре сохранять здоровье и красоту. Сегодня косметические средства Мертвого моря – соли для ванн, мыла, кремы, лосьоны можно приобрести в специализированных фирменных магазинах. Они изготовляются израильскими фирмами Ahava, Hlavin, Dead Sea Premier, Careline, известными за пределами страны.

Все это богатство и силу их оздоровительного действия вы можете испытать непосредственно, обратившись в клиники Мертвого моря или SPA-центры. Весьма разнообразен объем проводимых в них оздоровительных, общеукрепляющих, косметических и других SPA-процедур. Это маски и обертывания, термальные сероводородные, солевые ванны и купания в бассейнах, все виды массажа, включая антицеллюлитный и подводный, сухая и влажная сауны, разнообразные пилинги с минералами, солями и водорослями Мертвого моря. Омолаживающие косметологические комплексы с интригующими названиями «Утро Клеопатры» и «Афродита». Активно применяются и физиотерапевтические процедуры – лазерная и микротоковая терапия, дарсонвализация.

А если врач рекомендовал вам лечебные грязи и купания в

море, то полный комплект оздоровления вам обеспечен. Вот почему SPA-процедуры в районе Мертвого моря считаются лучшими и уникальными. Они активизируют процессы обмена веществ, улучшают кровообращение и функциональное состояние всех систем организма, улучшают самочувствие и укрепляют здоровье.

Наряду с этим йонизированный чистый воздух, богатые минералами морские и термоминеральные серные воды, пелоиды в сочетании со специальными лечебно-оздоровительными косметическими процедурами замедляют процессы старения кожи, помогают сохранить не только здоровье, но привлекательность и красоту. Они очищают кожу от поверхностных ороговевших частиц, улучшают секреторную функцию потовых и сальных желез, ускоряют репаративные процессы в кожных тканях. Усиление крово-и лимфообращения в коже и в подкожной клетчатке способствует улучшению питания тканей, в связи с чем разглаживаются морщины, кожа приобретает розовый цвет, становится упругой и бархатистой, а пациенты чувствуют себя помолодевшими, полными сил и энергии.

Улучшается настроение, появляется уверенность в себе. Вместе с этим приходит такое ощущение молодости и здоровья, какое и должны ощущать отдыхающие на лучшем мировом курорте. Пусть ими будут женщины, ставшие красивыми, необычайно привлекательными и счастливыми. Теперь задача сохранить свое здоровье и красоту не только на курорте, но и в повседневных домашних делах, доставляя удовольствие себе, родным и близким.

Таким образом, Мертвое море по своему минеральному составу воды, запасам и свойствам целебных грязей, по атмосферным условиям является уникальным климатическим, бальнеологическим и грязевым курортом мирового значения. Основой курортного оздоровлениями и лечения являются природные лечебные факторы – аэро-гелиотерапия,

грязелечение, купание в море, а также термоминеральные воды.

Широкое применение природных и преформированных лечебных факторов позволяет успешно проводить оздоровление и курортное лечение многих заболеваний. Разнообразные и удивительные пейзажи природы, естественные лечебные факторы Мертвого моря, термальные минеральные воды и другие оздоровительные процедуры помогают погрузиться на курорте в мир комфорта и красоты, приобрести душевное равновесие и получить заряд новых сил и энергии, которые укрепляют и восстанавливают здоровье.

Где и как отдыхать и лечиться на курорте

Дождавшись долгожданного отпуска и возможности на некоторое время освободиться от работы, многие из нас стремятся сменить привычную обстановку, чтобы отдохнуть телом и душой от повседневной суеты. Этого требуют быстрый ритм и психоэмоциональное напряжение современной жизни, экологическая ситуация мегаполюсов и городов. Оказывая длительное воздействие, они медленно, но верно подтачивают наше здоровье.

Естественно, что отдых необходим всем. Он нужен не только здоровым, но и больным, которым желательно совместить отдых с лечением на курорте.

В современной медицине отдых и лечение на курорте считается важным этапом оздоровления. Он способствует повышению защитных сил организма, восстановлению нарушенных функций, снижению активности болезни, улучшению здоровья и трудоспособности.

Выбор природных методов лечения на курортах Израиля настолько широк и разнообразен, что они могут применяться при самых разных заболеваниях. Как правильно выбрать курорт, чтобы пребывание на нем прошло с пользой для здоровья?

Существует несколько видов курортного лечения. Так, на климатолечебных приморских курортах главное лекарство – благоприятный климат. На бальнеологических – минеральные воды, на грязелечебных – грязи или пелоиды. Курорты с несколькими природными лечебными факторами называ-

ются смешанными. И читатель уже знаком с разнообразием курортов Израиля, которыми природа одарила нашу страну. Ее по праву можно считать одним большим смешанным курортом, что дает возможность лечения широкого спектра заболеваний.

Комплексное лечение и хороший отдых на курорте являются важным условием восстановления сил и здоровья. Оно проводится природными факторами в сочетании с физиотерапевтическими методами, функционально-стимулирующей терапией, массажем и другими лечебными воздействиями.

Курортное лечение – это сложный лечебно-диагностический процесс, который, как уже отмечалось ранее, определяется особенностями течения болезни, возрастом и другими обстоятельствами, включая особенности каждого курорта. Говоря другими словами, не каждый курорт подходит для всех. Вот почему, прежде чем отправляться на оздоровление, имеет смысл – чтобы не терять на курорте драгоценное время – поговорить с семейным врачом, а то и со специалистом. А при необходимости пройти обследование по месту жительства. А вдруг такое лечение нецелесообразно? Кстати, клиники Мертвого моря могут проконсультировать по этому вопросу по высланным в их адрес медицинским документам. Делается это для того, чтобы лечение не обременяло вас обследованиями и лишними заботами, а пребывание на курорте было максимально эффективным.

Невозможно упустить из виду еще одно обстоятельство. Нередко хронические больные, отправляясь на курорт и рассчитывая на предстоящее там лечение, самовольно прекращают прием лекарств. Однако делать этого ни в коем случае нельзя ни до курорта, ни после! Вопрос о приеме или отмене лекарств может решать только семейный врач. Не врач на курорте, а тот, кто хорошо знаком с историей болезни и постоянно наблюдает больного по месту жительства. Поэтому, собравшись на курорт, обязательно посоветуйтесь с врачом по этому вопросу.

Совершенно очевидно, что природные факторы Израиля по своим целебным свойствам не только не уступают, но и даже превосходят многие известные зарубежные курорты. Приморские города и солнечные золотисто-песчаные пляжи, горячие источники минеральных вод, целебные грязи и рапа Мертвого моря создают все условия для прекрасного отдыха и успешного курортного лечения. Благоприятные климатические условия с мягкой зимой делают возможным выбрать подходящее время года для успешного лечения различных заболеваний. Это состояния после травматических повреждений, болезни суставов и позвоночника, кожи, нервной системы, органов дыхания и кровообращения, гинекологические, урологические, аллергические и другие проблемы.

Богом созданная земля Израиль – одно из самых благодатных мест в мире для оздоровления и курортного лечения. Не случайно же министерство здравоохранения Германии, располагая собственными курортными центрами реабилитации, направляет на оздоровление и лечение своих больных на курорт Мертвое море. Но, несмотря на это, многие израильтяне почему-то предпочитают отдыхать и лечиться на курортах Европы.

Похоже далеко не все знают, что переезд на большие расстояния в другие климатические зоны влечет за собой перестройку многих процессов в организме, что не всегда благоприятно сказывается на здоровье. И, прежде всего, это касается лиц старших возрастных групп и больных с хроническими заболеваниями. Ослабленные резервные возможности не всегда могут оптимально перестроить работу организма в соответствии с быстро изменяющимися условиями внешней среды. Это нередко приводит к неадекватым реакциям организма, которые проявляются порой обострением хронических болезней и скрытых латентно текущих процессов.

По прибытии на курорт подойдите к делу разумно и ответственно, придерживайтесь определенных правил, режи-

ма и врачебных рекомендаций. Если вы приехали издалека, не нужно сразу приступать к лечению – необходимо отдохнуть в течение 2–3 дней, чтобы адаптироваться к новым непривычным условиям.

Есть и другие особенности, которые нужно принять во внимание. Отдыхая на курорте, многие стараются пройти как можно больше процедур. Это глубоко ошибочное мнение, так как успех лечения не определяется их числом. В один день следует принимать 3–4, но не более 5 процедур, включая массаж, лечебную гимнастику и т. д. Во избежание нежелательных реакции и перегрузки организма, в том числе и сердечно-сосудистой системы, не следует принимать в один день две процедуры общего действия, такие как грязевая аппликация, минеральная ванна или сауна.

Некоторые процедуры необходимо проходить в определенной последовательности: более прохладные, например, морские купания провести в первой половине дня, а тепловые – во вторую. При хронических воспалительных заболеваниях не рекомендуется принимать контрастные по температуре методы лечения. Например, пелоидотерапию и купание в море, особенно при температуре воды ниже 20–22 °С. Да, соблазн окунуться велик, однако велика и вероятность обострения болезни, что сведет на нет все попытки поправить здоровье. И в этом нет необходимости. На Мертвом море к услугам отдыхающих всегда бассейны с подогретой морской водой. Очень важен также спокойный получасовой отдых между процедурами и отдых в течение часа днем после приема всех процедур.

Следует еще раз указать, что после приема 5–6 процедур в процессе курортного лечения может наступить бальнеологическая реакция, то есть ответная реакция организма на комплекс механических, термических и химических фак-

торов, которыми обладают лечебные грязи и минеральные ванны[1].

Многие ученые и врачи рассматривают ее как приспособительную реакцию организма, через которую реализуется терапевтическое действие. Она может быть как незначительной, без каких либо неприятных ощущений, так и вполне ощутимой – с усилением боли в суставах, слабостью, легким головокружением, повышенной возбудимостью и т. д. Эти симптомы исчезают в течении нескольких часов или на следующий день. И все-таки при появлении подобных ощущений, чтобы бальнеореакция не перешла в обострение, необходимо обратиться к врачу. При необходимости он изменит расстановку процедур, их температурный режим, порекомендует сделать однодневный перерыв в лечении либо даст другой полезный совет.

Курортное лечение включает и методы климатотерапии. При заболеваниях кожи – псориазе, экземе дерматите; органов дыхания – хронической пневмонии, бронхитах, бронхиальной астме и других наряду с бальнеологическими процедурами основу комплексного лечения на Мертвом море составляет строго дозированная, назначаемая врачом, гелиотерапия, т.е. солнцелечение. Для достижения положительных результатов принимающим солнечные ванны ни в коем случае нельзя нарушать предписанный врачом режим приема этих процедур.

В Израиле жаркое лето. В отдельные дни температура воздуха превышает порой 30 градусов, а влажность превосходит 70 процентов. А потому в горячие дни, особенно в полдень, когда уровень ультрафиолетового излучения наиболее высок, лучше находиться в прохладом месте и обязательно пить воду больше, чем обычно.

Жителям нашей страны вполне достаточно солнца в повседневной жизни и им нет необходимости подставлять себя

1 Этот вопрос подробно изложен в главе «Реакция организма на курортное лечение».

действию прямых солнечных лучей. На морских курортах пляжи лучше всего посещать ранним утром или ближе к вечеру, когда нет изнуряющей жары и уровень солнечного излучения снижен. Именно это время можно провести у моря с пользой для здоровья. Большинству из нас, как местным жителям, так и туристам, вполне достаточным и полезным будет купание в море и отдых на пляже в тени под навесом. Хороший эффект дают прогулки по набережной по утрам и в вечернее время, позволяющие дышать морскими бризами. Аэротерапия – это прекрасный метод оздоровления! А любители загарать могут это делать постепенно и таким образом, чтобы кожа при этом не краснела и не шелушилась. И главное следует помнить, что солнце нужно не для загара, а для здоровья.

Неоспоримый факт: во время лечения на курорте нельзя употреблять крепкие спиртные напитки. Нередко бывает и такое, что лечение на Мертвом море, многие, особенно компании туристов, начинают с хорошего вечернего застолья, которое повторяется неоднократно. Этим, к сожалению, грешат и приезжающие сюда на оздоровление группы израильских пенсионеров, не отличающиеся порой отменным здоровьем. Такое «лечение» эффекта не дает, а может нанести только вред.

И наоборот, положительную роль в процессе восстановительного лечения играет правильное психоэмоциональное состояние, т. е. хорошие эмоции. Их вызывают – окружающая природа и новая обстановка на курорте, экскурсии и концерты, новые приятные знакомства и здоровые развлечения. Лечение и приятный отдых не мешают одно другому. Они составляют важную часть всего комплекса лечебно-оздоровительных мероприятий.

Соблюдение режима и врачебных рекомендаций способствуют хорошему отдыху, успешному курортному лечению и восстановлению здоровья. Поставленная цель будет достигнута, если вы вернетесь с курорта отдохнувшими, по-

свежевшими, полными сил, бодрости и здоровья. И не забудьте предстать перед своим лечащим врачом и наметьте план сохранения и укрепления своего здоровья в дальнейшей повседневной жизни.

Перспективы курортного лечения в Израиле

Прочитав страницы этой книги, вы немного больше узнали об Израиле, этой удивительной стране на Ближнем Востоке. На протяжении всей своей истории ее мужественный народ ведет борьбу за свое существование. И, несмотря на многочисленные трудности и войны, он выстоял, и государство Израиль стало одним из высокоразвитых демократических стран в мире.

Израиль – Святая Земля. Обросшие мифами и легендами достопримечательности древности сочетаются здесь с современными фешенебельными, уходящими ввысь небоскребами, покрытые зеленью горные рельефы на севере с пустынями на юге, моря и озера с необычайно соленой и пресной водой. Эти меняющиеся, необычайные по красоте живописные пейзажи в сочетании с безбрежной морской стихией удивляют и поражают.

Эта небольшая, но удивительная страна ежегодно привлекает тысячи туристов из многих стран. Как говорится, для каждого свой Израиль. Для одних – это паломничество к святым местам, для других – история и памятники древности.

Но многие приезжают на Святую Землю восстановить свое здоровье и избавиться от недугов. Достижения израильской медицины известны, она является одной из передовых в мире. Ее медицинские учреждения оснащены высокотехнологичным оборудованием, в них работают квалифицированные специалисты. Успешно проводятся современные ме-

тоды обследования и лечения, самые сложные оперативные вмешательства, многие из которых разработаны израильскими учеными и врачами.

В наше время ускоренного ритма жизни, перенапряжения нервной системы, неблагоприятных условий внешней среды и побочных явлений от приема лекарств все больше возрастает роль природных лечебных факторов и курортов в профилактике и лечении многих заболеваниях. В Израиле наиболее благоприятные условия для оздоровительного отдыха и курортной терапии.

Западная часть страны – это самая большая курортная зона, которую омывают бирюзовые воды Средиземного моря. Здесь расположены современные города Тель-Авив – центр культурной и деловой жизни страны, Нетания – один из лучших приморских городов страны с ювелирными мастерами бриллиантов, трудовая Хайфа с зелеными горными склонами и лазурной синевой залива. Благодатный климат, морские бризы, бесконечная цепь залитых солнцем прекрасных песчаных пляжей с элитными отелями ставят их в один ряд с приморскими европейскими курортами.

На западном побережье с апреля по октябрь длится курортный сезон, и в этот период все пляжи заполнены отдыхающими и туристами. Однако в целом по стране он не имеет перерыва. Когда зимой на севере страны любители зимнего отдыха спускаются на лыжах с заснеженных вершин горы Хермон, в это время другие – загарают на пляжах Эйлата, а желающие поправить свое здоровье принимают лечебные грязи и ванны на Мертвом море. Его уникальные лечебные свойства в любое время года привлекают иностранных туристов на отдых и лечение. Здесь под наблюдением квалифицированных врачей круглогодично лечат заболевания кожи, суставов и позвоночника, органов дыхания, нервной системы и другие болезни.

Многочисленными исследованиями установлено, что эффективность курортной терапии значительно повышается,

если она проводится как один из этапов преемственного лечения, последовательно проводимого в стационаре, поликлинике и на курорте. Ученые и специалисты израильских клиник совместно с врачами курорта Мертвое море накопили опыт такого этапного лечении кожных заболеваний.

Разработаны дифференцированные методы комплексного лечения с учетом характера и особенностей течения болезней, при которых индивидуально дозируются процедуры гелиотерапии, морских купаний, пелоидов в сочетании с медикаментозной терапией и другими лечебными факторами. Многолетние наблюдения показали высокие результаты курортного этапа лечения псориаза, атопического дерматита, экземы. В мире нет более благодатного места для курортного лечения кожных болезней.

То обстоятельство, что в некоторых европейских странах лечение на Мертвом море покрывается медицинской страховкой свидетельствует об официальном признании уникальности его лечебных свойств и эффективности курортной реабилитации. Было бы целесообразно открыть под эгидой министерств здравоохранения и туризма Израиля, возможно с долевым участием других стран, Израильский международный клинический центр курортного и восстановительного лечения кожных болезней. Здесь на основе современных достижений медицины и курортологии проводилось бы лечение не только израильтян, но и пациентов из многих стран. При должной организации такого научно-исследовательского центра, укомплектовании его высококвалифицированными научными и врачебными кадрами в ближайшие годы он приобрел бы статус лучшей в мире клиники по комлексному, в том числе курортному лечению псориаза и других кожных болезней.

Лечение, проводимое в больницах и поликлиниках, было бы на много эффективнее, если бы курортная терапия входила в комплекс медицинской реабилитации больных с хроническими заболеваниями. Эта проблема может быть успешно

решена больничными кассами при открытии ими на Мертвом море общекурортного лечебного учреждения – санатория, курортной больницы или восстановительного центра. В них должны быть специализированные отделения для лечения травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, нервной системы, органов дыхания, женских проблем и других. Врачи больниц и поликлиник могли бы направлять сюда больных, нуждающихся в курортном этапе реабилитации. Для них курорт – это не роскошь, а очень важное и порой необходимое средство восстановления здоровья и улучшения качества жизни.

В последние годы успешно развивается детская курортология. Во многих странах для лечения детей создаются профильные санатории, пансионаты и лагеря санаторного типа. В Израиле организуются детские лагеря летнего отдыха (кайтана). При таком разнообразии курортов в стране с их исключительно целебными факторами реальным было бы открытие на время летних каникул специализированных лагерей для детей, нуждающихся в оздоровлении. Так на Мертвом море или в Араде могли бы оздоравливаться дети с заболеваниями верхних дыхательных путей, хроническими бронхитами, бронхиальной астмой; в курортных городах Средиземноморского побережья и Эйлата – дети с нарушением осанки, сколиотической болезнью, ожирением.

Утренняя зарядка на свежем воздухе, купание в море, гимнастика и плавание в бассейнах с морской или термоминеральной водой, специальные комплексы упражнений лечебной физкультуры в сочетании с другими методами лечения могли бы восстанавливать здоровье детей и предупреждать развитие многих хронических болезней, которыми впоследствии так часто страдают взрослые.

Еще более перспективным было бы создание специализированных профильных круглогодичных здравниц для детей, нуждающихся в лечении с применением природных лечебных факторов.

Известно, что купания в море оказывают оздоровительное, закаливающее действие на организм. Однако оздоровительный процесс не ограничивается морскими купаниями. На европейских курортах морская вода, богатая минералами, микроэлементами и солями повсеместно применяется в комплексе курортной терапии. Подогретая она обладает уже лечебными свойствами и оказывает болеутоляющее, противовоспалительное, успокаивающее, антиспастическое действие. Морская вода является основой для проведения большинства лечебных бальнеологических процедур. На этой воде приготавливают сероводородные, углекислые, кислородные, йодобромные, жемчужные и другие лечебные ванны. По своей эффективности они не уступают природным минеральным водам и успешно применяются для лечения многих хронических заболеваний.

Морская вода широко используется для таких лечебных процедур, как восходящие, циркулярные и струевые души, двух – и четырех камерные ванны, орошения, промывания и т. д. Ею заполняются бассейны для занятий лечебной гимнастикой и подводного массажа при лечении многих заболеваний, в том числе при сколиотической болезни и нарушении осанки у детей. В теплой морской воде снимается нагрузка с позвоночника и суставов, увеличивается их подвижность, уменьшается мышечный спазм, болевой синдром, улучшается состояние здоровья. Это позволяет успешно проводить восстановительное лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердца и сосудов, нервной системы, органов дыхания, обмена веществ и других.

Все водные морские процедуры проводятся в одном лечебно-оздоровительном учреждении – водолечебнице. Сегодня такие водолечебные комплексы имеются в приморских курортных городах Франции, Болгарии, России, Украины и Прибалтики, которые пользуются большой популярностью среди жителей и иностранных туристов. Целесообразным было бы строительство таких водолечебниц в

Тел-Авиве, Хайфе, Нетании, Ашдоде и других городах. Они могли бы стать полноценными приморскими курортами европейского уровня, располагающими современными бальнеологическими, климатическими методами оздоровления и лечения, включая талассотерапию.

Талассотерапия, неотъемлемая часть курортного лечения, составляющая комплекс климатических процедур, который включает – морские купания, солнечные ванны, аэротерапию морскими бризами, насыщенными целебными ионами, и бальнеопроцедуры – минеральные ванны на морской воде, различные души и т. д. Доказано, что в основе физиологического и лечебного действия климатотерапии лежит улучшение обменных процессов, функций органов дыхания, повышение иммунитета. Это способствует закаливанию и тренировке организма, повышению его защитных сил, устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, что позволяет противостоять инфекциям и стрессам. Врачами курортологами установлено, что даже 10–12-ти дневный курс талассотерапии, избавляет от простуд, переутомления, налаживает сон, улучшает самочувствие и здоровье.

Наряду с бальнеогрязелечением, климатическими процедурами на курортах широко применяются и самые современные методы физиотерапии. Такое комплексное лечение позволяет добиваться хороших результатов при лечении многих заболеваний. Повторные, ежегодные курсы еще более повышают эффективность курортной терапии. Оздоровительные косметические процедуры с использованием морских минералов, возвращая молодость и красоту, создают хороший эмоциональный настрой к выздоровлению, стремлению жить и созидать.

Разнообразны курортно-климатические зоны Израиля. Природа, будто не желая никого обидеть, разбросала озера и моря с золотисто-песчаными пляжами по всей стране: Средиземное море омывает ее на западе, озеро Кинерет на востоке, Эйлатский залив и самое ценное богатство Мертвое

море с его уникальными грязями природа отдала пустыне на юге. Клиники Мертвого моря располагают большими возможностями и современными методами для эффективного курортного и восстановительного лечения различных заболеваний. Израиль богат и термальными источниками минеральных вод, на базе которых функционируют лечебно-оздоровительные комплексы. Они стали излюбленными местами оздоровительного отдыха не только для израильтян, но и многочисленных иностранных туристов

Вы познакомились с основными курортами и природными лечебными факторами нашей страны, узнали тайны и секреты их целебного действия и возможности курортной терапии. На протяжении более двух тысячелетий Мертвое море отдает свои богатства и дарит здоровье человечеству. Дальнейшие иследования помогут раскрыть еще многие механизмы лечебного действия целебных грязей, рапы и минеральных вод. На основе современных достижений медицины и курортологии будут разработаны новые более эффективные методы комплексного курортного лечения.

В нашей стране много делается для сохранения ее природных богатств. Израиль занимает первое место в мире по очистке вод. Три четверти зеленых лесных массивов высажено израильтянами. В настоящее время разрабатываются и рассматриваются различные проекты сохранения и пополнения водой уникального Мертвого моря и несомненно будут приняты меры к сохранению этого уникального источника здоровья, который включен в список наиболее редких природных объектов, вошедших в финал всемирного конкурса «Семь чудес света».

Задача государства и каждого из нас сохранить эту Святую Землю во всей ее величественной и первозданной красоте, чтобы она дарила свои целебные силы и здоровье не только настоящим, но и будущим поколениям.

Путь к здоровью

Быть здоровым – нормальное желание любого человека, и чем старше становимся мы, тем актуальней становится эта проблема. На медицину возложена важная задача – лечение болезней. Но в предупреждении и профилактике заболеваний решающая роль принадлежит личности, а значит каждому из нас.

Здоровье во многом определяется окружающей средой, питанием, двигательной активностью, трудовой деятельностью и многими другими обстоятельствами. Но решающим фактором во многом становится отношение к своему здоровью. Не даром в народе говорят, что «...его надо беречь как хрустальную вазу». Чтобы быть здоровым недостаточно одного даже большого желания, здесь нужны целеустремленность, настойчивость и значительные собственные усилия. Мы должны быть творцами и созидателями здоровья. И его не следует искать в больницах.

У каждого человека должна быть программа сохранения и укрепления своего собственного здоровья. В ее реализации важную роль могут сыграть уже рассмотренные нами естественные факторы природы. Это аэро- и гелиотерапия, морские купания, минеральные воды, лечебные грязи и т. д. Помимо них существует еще большой арсенал, способствующий укреплению и восстановлению здоровья. Это разнообразные методы функционально-стимулирующей терапии, массажа, физиотерапии, народные средства и ряд других. Поскольку моя врачебная деятельность во многом связана с реабилитацией больных с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, то к рассмотрению методов лече-

ния и оздоровления этой категории больных в домашних условиях мы и приступаем.

Народные средства в лечении суставов

Больные суставы – это проблема актуальна для многих людей. Порой так хочется снять боль и подлечить суставы без поднадоевших лекарств, обезболивающих уколов и таблеток. В ряде случаев в этом могут помочь народные средства.

Известно, что большинство лекарственных препаратов изначально были созданы из природных источников. Еще врачами античной древности постулатом «Medicus – curat, natura – sanat»[1] было положено начало взаимоотношений человека и природы. Взятые у нее рецепты народной медицины, совершенствуясь и передаваясь из поколения в поколение, постоянно открывают все новые возможности и перспективы их применения. И сегодня многие народные средства наряду с лекарствами успешно применяются в официальной медицине и они не исключают, а дополняют друг друга. Их действие на организм более щадящее, чем лекарственных препаратов. Поэтому при отсутствии противопоказаний стоит разумно использовать рецепты, накопленные народной мудростью и умением.

Методы и средства народной медицины, позволяют порой не только облегчить боли и страдания, но и добиться успехов в профилактике и лечении ряда заболеваний опорно – двигательного аппарата. Большинство из приводимых ниже рецептов проверены на протяжении многолетнего опыта работы и показали свою эффективность.

Вместе с тем, чтобы народные средства принесли пользу вашему здоровью, пройдите предварительно консультацию

1 «Medicus – curat, natura – sanat» – врач лечит природа исцеляет.

у врачей специалистов – ревматолога, ортопеда, фитотерапевта или семейного врача.

Ванны с солью Мертвого моря

В бальнеолечении самое широкое применение находят минеральные хлоридные натриевые ванны. Они оказывают противоаллергическое, противовоспалительное, болеутоляющее и успокаивающее действие, стимулируют процессы регенерации кожи. Эти солевые минеральные ванны помогают при заболеваниях суставов и позвоночника: артритах артрозах, остеохондрозах, радикулитах; болезнях нервной системы: неврозах, неврастении; кожи: псориазе нейродермитах и многих других проблемах. Как правило, лечение общими ваннами проводится по назначению врача на курортах и в специализированных лечебно-профилактических учреждениях. В Израиле для ванн используется соль Мертвого моря.

В домашних услових наиболее часто применяются солевые ванночки для рук и ног. Чтобы приготовить такую ванну необходимо 50–60 г соли развести в 2–3 литрах воды температурой + 37–38°С. Сидя на стуле, кисти рук или стопы погрузить в таз с приготовленным раствором.

Принимая такие местные ванны, не лишним будет сделать в воде легкий массаж кистей и стоп, сочетая их с выполнением движений. Процедуры наиболее благоприятно проводить в вечернее время или перед сном. Их продолжительность может составлять до 20 минут. После окончания можно слегка втереть крем для ног, одеть теплые носки и отдыхать.

Эти местные ручные и ножные ванны хорошо помогают при болях в мышцах, суставах кистей и стоп, при травматических повреждениях, при кожных проблемах, повышенной потливости, усталости и т.д.

Применение компрессов и аппликаций в домашних условиях

В традиционной и народной медицине эти виды лечебно-оздоровительных процедур нашли свое широкое применение. При лечении заболеваний позвоночника и суставов, околосуставных мягких тканей, травматических повреждениях используются компрессы (повязки или аппликации), наносимые непосредственно на больное место. При этом применяются как согревающие, лекарственные компрессы, так и холодные, которые особенно эффективны при ушибах, растяжениях, острых воспалениях, болях и т. д.

Как правильно сделать компресс? Компресс (аппликация) представляет собой лечебную повязку, наносимую непосредственно на больное место. Она состоит из трех слоев: внутреннего, среднего и наружного. Первый внутренний слой может быть изготовлен из куска чистой мягкой марлевой или льняной ткани, хорошо впитывающей воду и растворы лекарственных веществ. Для среднего слоя следует взять специальную компрессную бумагу, целлофан или полиэтиленовую пленку. В качестве наружного слоя применяется вата, шерстяной платок или шарф для сохранения тепла и фиксации.

Следует обратить внимание, что процедура достигает своего действия при правильном ее выполнении. Если клеенка, целлофан или вата не полностью перекрывает первый внутренний слой ткани или компресс плохо прибинтован, между ними и кожей проникает воздух, и лечебное средство, испаряясь, вызывает не согревание, а охлаждение и поэтому не оказывает своего должного действия. Чтобы избежать такого испарения влаги и тепла, каждый последующий слой должен быть шире предыдущего на 2–3 см и обязательно полностью перекрывать его. Вот почему компресс нужно накладывать внимательно и аккуратно, а для сохранения тепла его следует хорошо завязать платком или шарфом.

Компресс с лекарственным раствором выполняется в сле-

дующей последовательности. Берется ткань, сложенная в несколько слоев, смачивается в растворе и слегка отжимается. Затем ее накладывают на больную зону или сустав, аккуратно покрывают сверху компрессной бумагой, утепляют и плотно закрепляют бинтом, шерстяным платком или шарфом.

Компрессы (аппликации) обычно накладывают на ночь на 8-10 часов и снимают утром. В зависимости от вида лекарственного препарата, индивидуальной переносимости первые компрессы могут быть менее продолжительными по времени. Их можно начинать с 20–30 минут и постепенно увеличивать до 2–3–6 и более часов. Во избежание раздражения кожи после окончания процедуры ее можно протереть теплой водой и высушить теплым мягким полотенцем. Для нового компресса нужно брать чистый материал. Компрессы, как правило, следует проводить ежедневно. Не исключаются и другие варианты приема процедур.

Лечение компрессами – это всегда курс лечения. Обычно 5–10 бывает вполне достаточно. Какое количество их нужно сделать определяется следующим правилом: “Кладу столько раз, пока болит, а потом еще один раз”. И на этом надо остановиться. В ряде случаев это может быть курс лечения, состоящий из большего количества процедур. Все вопросы, связанные с лечением и особенно с применением лекарственных компрессов, обязательно следует решать с лечащим врачом.

Компрессы лечебной грязи Мертвого моря успешно применяются при воспалительных и дегенеративных заболеваниях суставов и позвоночника, мышц, травматических повреждениях и других болезнях.

В расфасованных упаковках грязь Мертвого моря продается в аптечной сети Израиля. Для компресса ее подогревают на водяной бане до 42–45°С. Затем намазывают на полотняную салфетку толщиной 1–2 см и плотно прикладывают грязевым слоем к коже на область сустава или поясничного

отдела позвоночника. После этого накрывают полиэтиленовой пленкой, слоем ваты или сохраняющей тепло тканью, закрепляют шарфом, бинтом или полотенцем. Продолжительность процедуры может быть различной – от 30 минут до 5–6 часов. Первые процедуры должны быть короткими по времени, их продолжительность можно увеличивать постепенно. По окончанию намеченного времени компресс снимают, обмывают сустав или участок тела влажной теплой салфеткой. После этого можно еще на 45–60 минут слегка забинтовать сустав.

Компрессы делают через день, хотя допустимо проводить их ежедневно. В целом курс лечения может составлять 10–12 грязевых процедур.

При таком лечении грязью происходит прогревание тканей, улучшается кровоснабжение и местный обмен веществ, происходит размягчение рубцов и спаек, ослабляется спастическая напряженность и регидность мышц, уменьшается болевой синдром, увеличивается подвижность в суставах. При травмах улучшается регенерация, то есть восстановление поврежденной костной ткани.

Таким образом, при сравнительно небольших материальных затратах можно укрепить здоровье, пользуясь лучшими в мире грязями Мертвого моря. Но прежде чем приступить к такому лечению не забудьте посоветоваться с врачом.

Компресс парафина. Особое внимание парафин как лечебное средство привлек в период Первой мировой войны, когда он оказался эффективен при лечении боевых ранений, особенно в борьбе с остаточными явлениями после перенесенных травм. В настоящее время парафин применяется как один из видов теплолечения. Он оказывает противовоспалительное, болеутоляющее и рассасывающее действие, улучшает лимфо- и кровообращение, активизирует обмен веществ, восстанавливает проводимость нервных импульсов, снимает мышечные спазмы. Парафиновые аппликации эффективны при радикулитах, невралгиях, невритах, хрони-

ческих заболеваниях костно-мышечной системы, суставов, при заболеваниях внутренних органов.

Для процедуры берется медицинский парафин из расчета примерно 125 г на одну аппликацию. Перед применением его следует расколоть на кусочки, нагреть и расплавить на водяной бане до жидкого состояния. Предварительно приготовить кювету (противень, лоток), выстланную марлей или хлопчатобумажной тканью так, чтобы ткань выходила за ее края. Равномерно вылить в нее расплавленный парафин до образования лепешки толщиной 2–3 см. Затем, выждав некоторое время, чтобы парафин слегка остыл (до 40–45°С) и не растекался, берут ткань за выступающие концы и прикладывают лепешку парафина на больное место. Ее плотно прижимают к телу, покрывают сверху клеенкой или полиэтиленом и укутывают одеялом, шерстяным платком и т. п.

Продолжительность аппликаций от 20–30 до 40–60 мин. Их принимают через день или ежедневно. На курс лечения от 10 до 15 процедур.

Компресс с бишофитом. Бишофит представляет собой природный минерал, включающий хлоридно-магниевый комплекс, содержащий и такие микроэлементы как бром, бор, йод, медь, железо, молибден, титан, литий и др. Добывается в виде рассола при бурении скважин. В растворенном виде бишофит бесцветен или слегка желтоватый, без запаха, масляный на ощупь и со слабокислой реакцией.

Поводом для его лечебного применения послужили наблюдения об уменьшении болей в суставах рук у рабочих буровых скважен при постоянном контакте с бишофитом в процессе работы. Бишофит прошел успешные испытания в физиотерапевтических и ревматологических клиниках России, Украины, США, Германии, Польши, а также других стран и получил разрешение к применению. Установлено, что, всасываясь через кожные покровы, он оказывает противовоспалительное, рассасывающее и противоболевое действие, под его влиянием исчезают мышечные спазмы и

нормализуется кровообращение в области суставов, что способствует улучшению их функции. Компрессы с бишофитом эффективны при деформирующем артрозе, ревматоидном артрите, радикулите, люмбалгии, мышечных контрактурах, при последствиях травм.

В домашних условиях компресс выполняется следующим образом. Берется рассол бишофита в разведении с водой (1:1) или в неразведенном виде. Непосредственно перед процедурой подлежащие лечебному воздействию сустав, область поясницы или мышца согреваются синей лампой или грелкой в течение 3–5 минут. На блюдце наливают 20–30 г подогретого до 38–40°С бишофита и, смачивая в нем пальцы (возможно в тонких резиновых перчатках), слегка втирают в больное место, массируя его в течение 3–5 минут. Затем, погрузив в бишовит марлю или другую ткань, слегка ее отжимают и накладывают на больную область. Сверху покрывают вощеной бумагой или целлофаном и весь участок укутывают шерстяной тканью. Первый компресс целесообразно сделать в разведении с водой, продолжительностью 15–20 минут, увеличивая последующие до 1–2 и более часов. При хорошей переносимости их можно делать на ночь на 8–10 часов и на 2–3 сустава одновременно. После снятия компресса кожу следует обмыть теплой водой. Курс лечения – 10–15 процедур ежедневно или через день.

При их ежедневном длительном применении возможны проявления кожных реакций в виде раздражения тканей. В таких случаях компрессы следует прекратить.

Компрессы с бишофитом – это лечебные процедуры и начинать их следует обязательно после консультации и с разрешения врача.

Согревающие компрессы

Это одни из самых распространенных процедур, применяемых в домашних условиях. Они вызывают и помогают удерживать тепло, которое расширяет сосуды, улучшает

местное кровообращение, что способствует уменьшению воспалительного процесса и боли. Согревающие компрессы назначают при воспалении суставов, ангинах, фарингите, бронхите, воспалении среднего уха, инфильтратах после лекарственных инъекций и т. д. При ушибах и повреждениях их следует применять на вторые-третьи сутки после получения травмы[1].

Спиртовый согревающий компресс. Он часто применяется в домашних условиях. Для его наложения следует развести спирт с теплой водой в отношении 1:2 или 3 или с водкой 1:2. Взять сложенную в 2–3 слоя мягкую чистую ткань или 4–6 слоев марли и смочить в растворе, слегка отжать и приложить к больному месту, которым может быть сустав или мышца. Соблюдая выше изложенные правила, положить сверху целлофан (компрессную бумагу или клеенку), а затем слой ваты и закрепить все плотно шарфом, шерстяным платком или бинтом. Лучше ставить его на ночь и менять утром. Если компресс поставлен правильно, то снятая ткань остается влажной и теплой. Если после компресса отмечается раздражение, следует высушить кожу чистой салфеткой и смазать детским кремом. Следующий компресс сделать после исчезновения следов раздражения, уменьшив при этом концентрацию спирта.

Горчичный компресс. Является разновидностью согревающего компресса. Применяется при ограниченных острых и хронических болевых синдромах, после травм и ушибов.

Для его приготовления следует на горячей воде температурой 40–50°С замешать тесто из равных частей горчичного порошка и какой-либо муки (например, пшеничной). Тесто намазать на плотную ткань (полотно) слоем толщиной 0,5–1,0 см и покрыть марлей. В таком виде приготовленный горчичник приложить марлевой стороной к телу. Прикрывая

1 Учитывая климатические условия нашей страны, следует ограничить применение согревающих компрессов в жаркое время года.

горчичник вощеной бумагой, можно значительно усилить и ускорить его действие. Во избежания неприятных ощущений или ожега во время приема процедуры следует контролировать самочувствие и появление покраснения кожи.

Компресс из капусты. Белокачанная капуста благодаря своим полезным и целебным свойством имеет широкий спектр применения в народной медицине. Она содержит вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности человека: белки, углеводы, клетчатку, минералы, витамины A, B, C и «редкий» витамин U. Многое известно о ее пользе при лечении язвы и гастрита. Оказывается, капуста может быть полезной не только для очищения организма и лечения желудка.

Осенью, при сырой и влажной погоде, нередко обостряются процессы в суставах, что приносит огорчения многим больным. Листья капусты уменьшают воспалительный процесс, устраняют отек и облегчают боли в суставах, мышцах, при радикулите, ушибах и даже подагре. В народной медицине их издавна применяют в качестве согревающего компресса.

Для этого надо взять 2–3 листа свежей капусты. Их следует промыть, отбить, слегка насечь и наложить на больное место. Сверху покрыть полиэтиленом и укутать хлопчатобумажной тканью. Капустный лист можно также промазать мёдом. Это повысит эффективность. Через какое-то время вы почувствуете, как сустав разогревается, а затем, часа через два, боль может уйти совсем.

При приступах подагры к припухлостям на стопах также прикладывают листья свежей капусты, забинтовывают как согревающий компресс и надевают на ночь носки. Компрессы следует делать на ночь ежедневно на протяжении 10–15 дней. Такие компрессы помогают и при фурункулах, они ускоряют их созревание и рассасывание. При болезнях суставов рекомендуется также ежедневно выпивать 50 грамм свежего капустного сока.

Лекарственные компрессы

Помимо лекарств, применяемых во внутрь и действующих на весь организм, при болезнях позвоночника и суставов, травматических повреждениях используются лекарственные компрессы (повязки или аппликации), наносимые непосредственно на больное место. Их следует применять по назначению врача.

Компресс с димексидом. Димексид прозрачная жидкость, которая применяется как наружное средство при лечении заболеваниий опорно-двигательного аппарата, включая ревматоидный артрит, болезнь Бехтерева, деформирующий артроз, системную склеродермию, болезнь Рейно, а также при ушибах, растяжении связок, травматических инфильтратах и т. д.

Компрессы с димексидом обладают хорошим лечебным эффектом. Основанием для применения является его анальгетическое и противовоспалительное действие. В связи с тем, что препарат обладает способностью проникать через кожные барьеры, он является проводником лекарственных препаратов, потенцируя при этом их действие.

Димексид выпускается во флаконах по 100 мл. Перед употреблением он разбавляется кипяченой водой в объёмном соотношении 1:2 или1:3 (1 часть димексида на 2–3 части кипяченой воды). Такой раствор может храниться в плотно закрытой банке. В полученный раствор можно добавить новокаин или анальгин. Для компресса берут марлю, сложенную в 4 слоя такого размера, чтобы полностью обернуть больной сустав (если болят суставы кисти нужно обернуть всю кисть). Марлю намочить в растворе димексида. отжать и обернуть больной сустав. Сверху закрыть целлофаном и хлопчатобумажной тканью. Держать компресс около полутора часов. Курс лечения составляет 12–15 процедур.

При болях в суставах после компресса димексида можно нанести вольтарен гель. Димексид улучшит проникновение

его через кожу, усиливая противовоспалительное и болеутоляющее действие.

В редких случаях отмечается индивидуальная непереносимость препарата. Для ее определения димексид наносят на кожу смоченным в нем ватным тампоном. Появление резкого покраснения или зуда свидетельствует о повышенной чувствительности и нежелательности применения.

Хочу отметить, что многолетнее применение препарата в курортной практике в виде компрессов и электрофореза у больных ревматоидным артритом и системной склеродермией не выявило ни одного случая индивидуальной непереносимости или аллергических реакций. Процедуры с димексидом повышали результаты курортного лечения. Их следует выполнять по предписанию врача.

Повязки с финалгоном. Препарат представляет собой однородную гомогенную мазь не имеющей запаха. Оказывает болеутоляющее противовоспалительное и местнораздражающее действие, улучшает местное кровообращение в подлежащих тканях. Его следует применять по предписанию врача.

Повязки с финалгоном активно применяются при артритах и артрозах, болях в суставах и мышцах, невритах, радикулитах, ишиалгиях, тендовагинитах, ушибах, растяжениях, спортивных травмах и т. д.

Процедура проводится следующим образом. Небольшое количество мази размером не более 0,5 см (величиной с горошину) при помощи аппликатора или пальцами (обязательно в тонких резиновых перчатках) наносят на соответствующий участок кожи и втирают легкими круговыми движениями.

Мой личный и многолетний опыт показал, что во избежании сильного и порой весьма неприятного чувства жжения во время процедуры (особенно первой) целесообразно, предварительно нанести на кожу небольшое количество противовоспалительной мази или геля – типа вольтарена, метиндола

и т. д. А уже после этого втереть финалгон, положить сверху целлофан и закрепить повязкой. Действие процедуры проявляется уже через несколько минут и достигает максимума в течение 20–30 мин.

Учитывая раздражающее действие финалгона, при его нанесении не следует прогревать поверхность кожи. Следует избегать попадания препарата в глаза на слизистые оболочки рта, носа и на ссадины. Во избежании этого надо соблюдать осторожность во время процедуры и тщательно вымыть руки с мылом после ее окончания.

Баночный массаж

При лечении некоторых заболеваний применяется баночный массаж. Принцип его действия сводится к образованию вакуума, который оказывает активное влияние на рецепторы кожи. Их раздражение приводит к ответным рефлекторным реакциям организма. При этом увеличивается периферическая циркуляция крови и лимфы, возрастает интенсивность обменных процессов, уменьшаются застойные и воспалительные явления в тканях.

Процедура выполняется следующим образом. Массируемую поверхность кожи предварительно смазывают разогретым маслом (эвкалиптовым, вазелиновым, подсолнечным и др). Затем берут обычную медицинскую банку или чистую, тщательно вымытую банку емкостью примерно 200 мл (можно из-под майонеза) и в ней создают вакуум.

С этой целью на одну-две секунды в банку вводят стержень с зажженной ватой, предварительно смоченный в эфире или спирте (Будьте внимательны и осторожны в обращении с огнем!). Затем ее удаляют и быстро прикладывают банку к нужному участку тела. Этой плотно прилегающей к коже банкой прямолинейными или спиралевидными скользящими движениями начинают выполнять массаж. При этом следует проследить, чтобы кожа втянулась в банку не более чем на 1,5 см. Для этого банку следует перемещать плавно и

непрерывно в течение всей процедуры. Направление движений следует осуществлять по ходу лимфатических и кровеносных сосудов. На спине движения выполняют отступя 2-3 см от остистых отростков позвоночника.

Баночный массаж сопровождается ощущениями умеренной боли, жжения, тепла. Кожа в области проведенной процедуры становится слегка отечной. Для удаления нежелательных последствий после этой процедуры можно сделать легкий выжимающий массаж.

Процедуру проводят ежедневно или через день, продолжительностью от 5 до 15 минут. После ее окончания больного следует укутать одеялом, дать стакан чаю и рекомендовать отдых на 30-40 минут.

Баночный массаж показан при миозитах, люмбаго, остеохондрозе позвоночника, пояснично-крестцовых радикулитах (не в остром периоде), а также при простудных заболеваниях, бронхите, пневмонии. Он применяется и в косметологии для избавления от лишнего веса и целлюлита.

Холод лечит

Отмечено, что криотерапия или лечение холодом может применяться для замедления острых воспалительных явлений и уменьшения боли. Японский врач Тосимо Ямаучи впервые успешно использовал этот метод для лечения больных ревматоидным артритом[1]. Применение холода понижает болевую чувствительность нервных окончаний, вызывает сужение сосудов, замедление кровотока, что предотвращает отек тканей. Его проведение возможно только в клиниках.

В домашних условиях холод в виде компрессов может применяться для уменьшения воспаления, припухлости, боли в суставах и мышцах. При травматических поврежде-

1 В 1982 году на X Европейском Конгрессе ревматологов Тосимо Ямаучи выступал с докладом о применении криотерапии в лечении артрита, а автор книги С. Златин. – об эффективности курортного лечения больных деформирующим артрозом.

ниях, ушибах, растяжениях связок его следует делать в первые сутки.

Компресс состоит из сложенной в несколько слоев марли или мягкой ткани, смоченной в холодной воде и слегка отжатой. Смену компресса желательно производить каждые 2–3 минуты. Для этого удобнее пользоваться двумя компрессами – один накладывают на больное место, второй погружен в холодную воду.

Подобную процедуру можно проводить и с помощью грелки со льдом, а при ее отсутствии плоской бутылкой с охлажденной водой. Вначале, при неприятных ощущениях холода, с небольшими перерывами их можно прикладывать на болезненный участок через тонкую ткань. Продолжительность этих процедур и компрессов 10–15 минут.

При правильном выполнении такие местные холодовые процедуры обладают противоотечным и обезболивающим действием, что приводит к уменьшению воспалительных явлений. В домашних условиях они могут оказать значительное облегчение и помощь при растяжении связок и мышц, при ушибах и болях в суставах. Однако проводить их следует с определенной мерой осторожности, чтобы избежать переохлаждения и нежелательных реакций.

Лечение медью

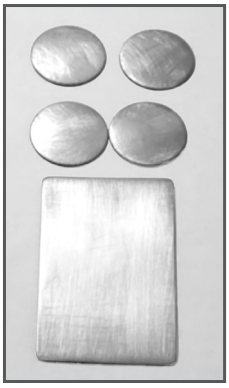
С древних времен врачи многих стран мира, в том числе Авиценна, Аристотель, применяли медь при лечении различных болезней.

Современные исследования показали, что она восстанавливает нарушенную биоэнергетику и обладает противоболевым, противовоспалительным, рассасывающим и антимикробным действием. Медь способна убивать микробов; работники медных заводов не болели холерой. Кузнецы, выполняя тяжелую работу и опоясанные медной проволокой, никогда не страдали радикулитами. Вспомним про медные

пятаки, которые еще наши бабушки прикладывали нам на синяки и шишки.

Целесообразность применения меди с лечебно-профилактической целью убедительно подтверждают и события наших дней, свидетелями которых мы стали не так давно. Попавшим в завал шахтерам Чили, израильская компания изготовила и направила партию гигиенических носков с вплетенной медной проволкой. Это во многом позволило предотвратить простудные, вирусные заболевания и способствовало сохранению здоровья шахтеров, находившихся под землей более двух месяцев.

Лечение медью может проводится при воспалительных и дегенеративных заболеваниях суставов, позвоночника, мышц, сухожилий, ушибах и многих других заболеваниях. Пятак, приложенный к вискам, поможет снять головную боль.



При наличии боли или припухлости применяются аппликации медными монетами, а также специально изготовленными медными аппликаторами диаметром 2–3 см или пластинами размером 3х5 см. Перед каждым применением их следует почистить наждачной бумагой, промыть и хорошо высушить. При наложении на болезненный участок их прикрепляют лейкопластырем сроком от 12 часов до 2–3 суток.

При появлении неприятных ощущений, зуда или жжения их необходимо снять. Причинами этого может быть неправильное их наложение – влажная кожа, плохо зачищенные или не высушенные пластины. После их снятия кожа приобретает синеватый налет, что свидетельствует о лечебном действии и ее хорошем сцеплении с пластинами. Кожу под ними и лейкопластырем нужно помыть теплой водой с мылом. Наложить медные пластины следует вновь через несколько часов. По необходимости процедуру можно повторять несколько раз.

Мой личный и многолетний опыт показал хорошие результаты их применения при болях в мышцах, суставах и позвоночнике. У большинства больных, отмечалось уменьшение воспалительных явлений и болевого синдрома.

Комплект термальных предметов для индивидуальных занятий лечебной физкультурой

С целью повышения эффективности восстановительного лечения при поражении суставов кистей и стоп, лучезапястных и голеностопных суставов мной был разработан комплект термальных предметов для индивидуальных занятий лечебной гимнастикой[1]. За исключением гимнастической палки все предметы изготовлены полыми и сделаны из винипласта.

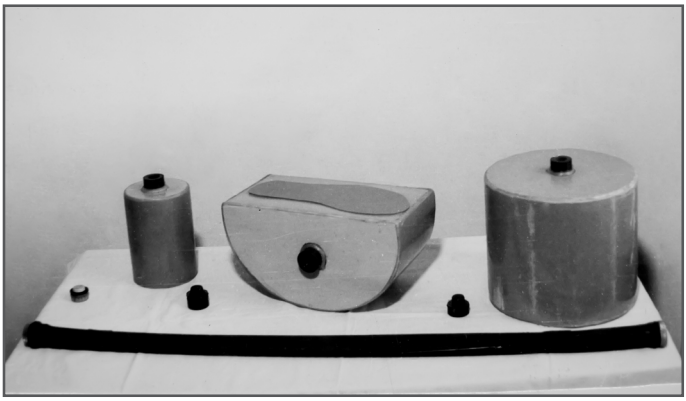
Выбор этого материала обусловлен тем, что он обладает низкой теплопроводностью и большой теплоемкостью, что дает возможность в течение длительного времени сохранять определенную температуру предмета.

Комплект состоит из двух цилиндров для рук и ног, качалки и гимнастической палки. Цилиндр для разработки лучезапястных и суставов кистей рук имеет диаметр 11 см, высоту 15 см. Цилиндр для стоп – диаметром 25 см, высотой – 20 см. Качалка для голеностопного сустава имеет длину 30 см и высоту – 13 см.

Гимнастическая палка длиною в 110 см изготовлена из мягкой резиновой трубки, а необходимую форму ей придает вставленный внутри металлический стержень. С помощью такой палки можно выполнять различные упражнения, в том числе и такие, как сжимание и разжимание, выполнение которых необходимо для улучшения и восстановления движений в суставах пальцев кистей.

1 Выдано удостоверение № 314 от 1973 года бюро изобретений и рацпредложений Крымского медицинского института.

Для выполнения упражнений каждый из предметов, заливается горячей водой температуры 45–55°С и закрывается герметически завинчивающейся пробкой.



Применение в лечебной гимнастике теплых предметов, вместо обычных холодных, имеет несомненное преимущество, которое заключается в одновременном воздействии двух факторов – физических упражнений и тепла, что усиливает терапевтический эффект. При этом наступает актив-

ная гиперемия и улучшение кровообращения в трофически измененных тканях пораженных суставов, снижается интенсивность болей и регидность мышц. Тем самым облегчается выполнение упражнений, направленных на разработку суставов, что способствует увеличению объема движений и восстановлению их функции.

В специализированных артрологических здравницах курорта выполнение упражнений с термальными предметами включалось в комплекс занятий лечебной физкультурой больных ревматоидным артритом, системной склеродермией, синдромом Рейно, деформирующим артрозом, вибрационной болезнью и др.

Здоровье своими руками. Самомассаж – приемы и техника его выполнения

Массаж один из доступных методов оздоровления организма, который применяется с целью профилактики и лечения заболеваний. Однако в силу целого ряда причин и обстоятельств не у каждого есть возможность всегда прибегать к услугам массажиста. И тогда владение приемами самомассажа может принести значительную пользу в сохранении и укреплении своего здоровья.

Физиологическое действие массажа и самомассажа состоит в том, что через рецепторы кожи и мышц, нервную иннервацию удается нормализовать функциональное состояние многих органов и систем. Воздействие массажа очищает кожу, стимулирует работу сальных и потовых желез. Под его влиянием происходит расширение кровеносных сосудов, улучшаются циркуляция лимфы, кровоснабжение тканей и внутренних органов. Как результат этого нормализуется тонус мышц, возрастает их сократительная способность и эластичность, возрастает мышечная сила и работоспособность. Улучшается процесс выведения из организма отработанных продуктов обмена, активизируются восстановительные процессы.

Регулярное проведение самомассажа с четко поставленной целью может служить подтверждением активной жизненной позиции человека в борьбе с болезнью и в его стремлении сохранить и укрепить свое здоровье.

К преимуществам самомассажа следует отнести доступность в овладении приемами, возможность выполнять его в домашних условиях и в удобное время, дозировать исходя из самочувствия и обстоятельств.

К основным массажным приемам относятся: поглаживание, выжимание, растирание, разминание, вибрация.

Массажные приемы выполняются ладонной поверхностью кисти, основанием ладони, подушечками указательного, среднего и безымянного пальцев, локтевым или лучевым краями кисти, костными выступами фаланг пальцев, согнутых в кулак.

Выполнение массажных приемов проводится в продольном и поперечном направлениях, прямолинейными, кругообразными, спиралевидными, зигзагообразными движениями.

Поглаживание – наиболее часто употребляемый прием. Им начинается и заканчивается процедура самомассажа, он применяется и при смене одного приема другим, то есть между ними.

Поглаживание способствует очищению кожи, усиливает капиллярное кровообращение, оказывает успокаивающее действие на нервную систему.

При его выполнении кисть или пальцы скользят по поверхности кожи, не сдвигая ее в складку. Рассмотрим наиболее часто применяемые приемы.

Плоскостное поглаживание. Ладонь с выпрямленными пальцами, прилегая к массируемой поверхности, производит движения в продольном или поперечном направлениях – прямолинейно, кругообразно, спиралевидно, зигзагообразно. Прием выполняется при массаже поверхностей мышц спины, живота, бедер и т. д.

Обхватывающее поглаживание, при котором кисть и пальцы, обхватывая массируемую поверхность, непрерывистыми или прерывистыми движениями передвигаются по ней в продольном направлении. Применяется на конечностях, боковых поверхностях туловища, в области шеи и т. д. (рис. 1–2).

Шипцеобразное поглаживание – выполняется большим и указательным пальцами или большим и остальными пальцами, которые производят поглаживающие движения по ходу мышц и связок.

При массаже движения кистью выполняются по направлению оттока крови и лимфы без напряжения плавно и ритмично с частотой 25–30 поглаживаний в 1 минуту.

Выжимание – один из приемов массажа, который оказывает действие на кожу, подкожную клетчатку и поверхностный слой мышц. Он способствует продвижению крови и лимфы, улучшает процессы тканевого обмена.

Выполняется ребром ладони или сомкнутыми пальцами кисти, которые устанавливаются поперек массируемого участка. Движения производятся медленно по направлению оттока крови.

Растирание – этот прием энергичнее поглаживания. Он усиливает кровообращение, приток крови к тканям, улучшая их питание. Прием способствует увеличению подвижности тканей, расстяжению рубцово-спаечных образований и рассасыванию патологических отложений. Растирание усиливает сократительную функцию мышц, повышает их тонус.

При растирании, в отличие от поглаживания, кожа сдвигается в складку вместе с массирующей рукой. Происходит передвижение, смещение или растяжение кожи вместе с подлежащими тканями.

Растирание выполняется сомкнутыми вместе подушечками указательного, среднего и безымянного пальцев, большого пальца, ладонью, ее ребром или опорной поверхностью, выступами пальцев, сложенных в кулак. Прием выполняется

одной или двумя руками прямолинейными, кругообразными, спиралевидными и щипцеобразными движениями (рис. 3–5).

Растирание оказывает благоприятное воздействие на мышцы и связки, делая их более подвижными и эластичными. Это один из приемов массажа, который наряду с другими, наиболее часто применяется при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Разминание – важный и сложный прием массажа, который состоит из захватывания, приподнимания, сдавливания, перетирания и смещения тканей.

Продольное разминание одной рукой выполняется следующим образом. Ладонь с отведенным в сторону большим пальцем накладываем поперек мышцы, большой палец – с одной стороны мышцы, а четыре других вместе – с другой. Захватив подлежащие ткани и мышцу с ее дистального конца, сдавливаем, перетираем и отжимаем их. Расслабляем пальцы и, не выпуская мышцу, продвигаем ладонь на следующий участок и вновь повторяем движение (рис. 7). Обхватив мышцу аналогичным образом и сжав ее, производим также и спиралевидное разминание.

Выполнение этих приемов можно проводить одновременно двумя руками. Например: при выполнении массажа на бедре кладем кисти на переднюю и заднюю или боковые поверхности бедра и выполняем указанные выше движения. (рис. 8). Меняя положение рук массируют все мышцы бедра.

Активное разминание мышц может выполняться также подушечками большого или сомкнутых вместе трех пальцев, ладонью, ее ребром или опорной поверхностью, выступами пальцев, сложенных в кулак или его боковой поверхностью, образованной большим и указательным пальцами. (Рис 6.)

Разминание следует делать безболезненно, постепенно увеличивая его интенсивность. В минуту следует производить 40–50 разминающих движений.

Прием повышает кровоснабжение и усиливает сократительную способность мышц. Он является как бы пассивной гимнастикой и применяется при гипотрофии, ослаблении мышц и функциональной недостаточности суставов.

Вибрация – это приемы массажа, с помощью которых массируемой части тела сообщаются колебательные движения, откуда они распространяются в более глубоко расположенные мышцы и ткани. На одном месте прием выполняется 10–15 сек, число колебательных движений 120–150 в 1 минуту.

При потряхивании (сотрясении) захватываем массируемую мышцу между большим и указательным или четырьмя пальцами ладони и быстрыми колебательными движениями смещем ее из стороны в сторону в горизонтальном и вертикальном направлении, постепенно передвигая руку по ходу оттока крови.

Похлопывание выполняется ладонной поверхностью кисти или подушечками сложенных пальцев одной или двумя руками попеременно.

Приемы вибрации улучшают обменные процессы и питание в тканях расслабляют тонус мышц при напряжении, оказывают обезболивающее действие.

Рекомендации при проведении самомассажа

- Перед началом проведения самомассажа следует хорошо вымыть руки с мылом, протереть спиртом, одеколоном, принять гигиенический душ.
- Приступая к самомассажу, не стремитесь сразу к выполнению всех приемов.
- Начните с более простых и легко выполнимых – поглаживания, выжимания, растирания. Освоив их, постепенно добавляйте разминание и вибрацию.
- Не забывайте чередовать приемы, начинать и заканчивать самомассаж поглаживанием.

- Каждый прием выполняется от 3–4 до 6–8 раз. Их выполнение не должно вызывать болезненных ощущений и оставлять на коже сине-багровые пятна.
- Длительность сеанса общего самомассажа 15–20 минут, местного – 6–10 минут.
- Приемы следует выполнять по ходу оттока крови и лимфы. Нельзя массировать область лимфоузлов и места с расширением кровеносных сосудов
- По ходу процедуры массажа выполняйте легкие движения лечебной физкультуры. Их сочетание – оптимальный вариант укрепления мышц и восстановления функции суставов.
- Главное – не переусердствовать. Самомассаж должен доставлять удовольствие и укреплять здоровье.

Самомассаж шеи и плечевого пояса следует выполнять в положении сидя. Положив кисть в области затылка на уровне волосяного покрова головы, ладонной поверхностью четырех пальцев производим поглаживание. Прием выполняется движением сверху вниз по задней и боковым поверхностям шеи до ключиц и плечевого сустава. Этот прием может выполняться одной или двумя руками одновременно или попеременно (рис. 2).

Положив кисть руки со слегка согнутыми пальцами на противоположную поверхность шеи, начиная с заушной области, производим обхватывающее поглаживание боковых и передних поверхностей шеи. После чего другой рукой этот прием выполняем на противоположной стороне.

Следущий прием выжимание выполняется ребром ладони на задней и боковых поверхностях шеи. В чередовании с поглаживанием, начиная с волосистой части головы, подушечками трех сомкнутых пальцев выполняем круговое растирание, спускаясь к верхним отделам лопатки и к плечевому суставу (рис. 3).

Захватив пальцами и основанием ладони ткани и мыш-

цы на задней поверхности шеи, сжимая и разжимая их, выполняем разминание, охватывая постепенно всю ее поверхность, включая мышцы надплечья и плечевого сустава.

Вибрацию выполняем легким похлопыванием шеи. Самомассаж заканчивается поглаживанием, которое чередуется с другими приемами.

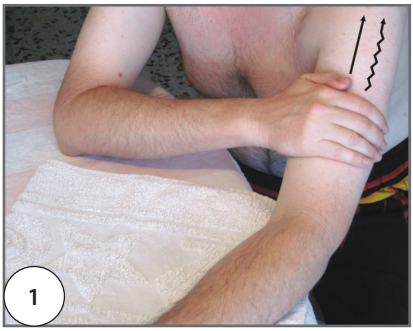
Самомассаж сочетается с физическими упражнениями, которые способствуют укреплению шейных мышц. Выполняются медленные движения головы – наклоны вперед-назад, вправо-влево. Самомассаж шеи и двигательные упражнения следует проводить с осторожностью, исключая сильные приемы воздействия массажем и резкие движения головой.

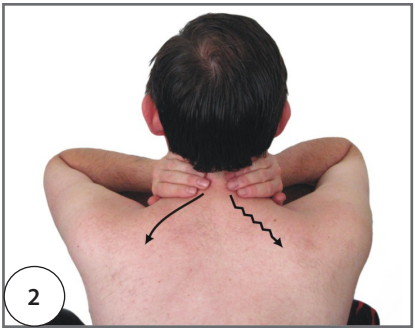
Самомассаж рук можно делать сидя на стуле. Массируемую руку расположить на покрытый полотенцем край стола или на небольшой жесткой подушке, положенной на бедро. Кистью другой руки последовательно выполняем массажные приемы.

Начинаем самомассаж с последовательного поглаживания тыльной поверхности кисти, мышц предплечья, плеча и плечевого сустава. При этом массирующая кисть ладонью скользит вперед большим и указательным пальцами, выполняя прямолинейные и зигзагообразные поглаживания. Постепенно охватываем поглаживанием всю, включая внутреннюю поверхность руки (рис. 1). Далее ребром ладони медленно выполняем прием выжимание в продольном направлении. После чего подушечками трех сомкнутых пальцев выполняем, спиралевидное или кругообразное растирание мышц предплечья, плеча и суставов. Растирание пальцев кисти производится щипцеобразным приемом. При этом следует помнить, что после каждого приема выполняется поглаживание.

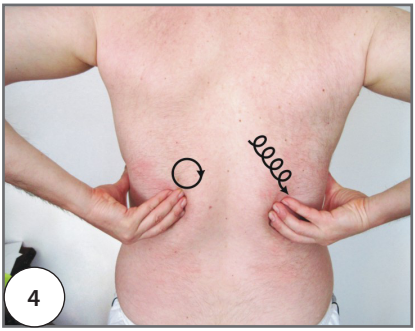
Положив ладонь на массируемую тыльную поверхность предплечья, как при поглаживании, сдавливаем мышцы большим и четырьмя сомкнутыми пальцами и круговыми движениями выполняем продольное и спиралевидное раз-

Приемы самомассажа

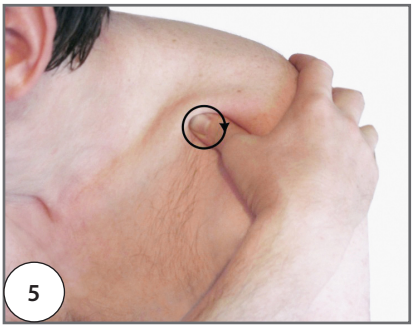




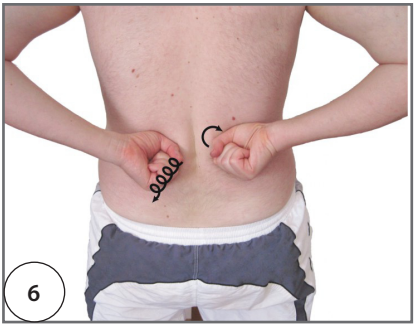
Прямолинейное и зигзагообразное поглаживание плеча и шеи



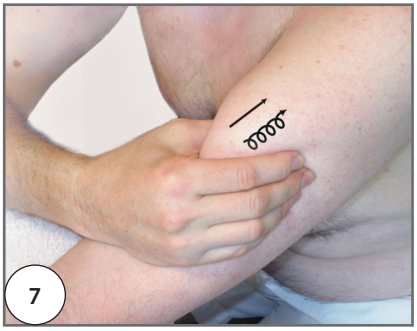
Кругообразное и спиралевидное растирание (разминание) подушечками пальцев шеи и спины

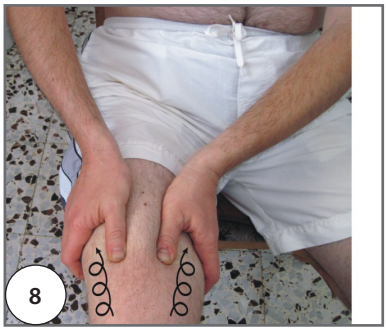


Кругообразное растирание (разминание) плечевого сустава



Спиралевидное и кругообразное разминание спины и поясницы





Продольное (сжимание, разжимание) и спиралевидное разминание мышц плеча и бедра

Хайфа. Обучение самомассажу в Мигбацей Диюр – Центре долгосрочного съема

минание. Постепенно передвигаем кисть вверх, массируя предплечье и плечо (рис. 7). Аналогичным приемом охватываем внутреннюю поверхность руки, для чего ее следует отвести в сторону. По ходу самомассажа приемами поглаживания, растирания и разминания следует массировать лучезапястные, локтевые и плечевые суставы.

Самомассаж плечевого сустава удобней выполнять рукой на противоположной стороне. Положив ладонь на сустав, выполняем кругообразное поглаживание всей его поверхности (передней, задней и боковой). Обхватываем кистью противоположный сустав и подушечкой большого пальца производим растирание передней и боковой поверхности сустава, а заднюю поверхность растираем подушечками трех пальцев (рис. 5). В этом же положении кисти кругообразными движениями пальцев, а также ритмичным сжиманием и разжиманием мышц плеча выполняем приемы разминания. Закончив массаж поглаживанием одной руки, выполняем его на другой.

После окончания самомассажа, опускаем обе руки вниз и встряхиваем их несколько раз, помогая максимально расслабиться мышцам. Полезным будет также и выполнение нескольких упражнений: активное растирание ладонью о ладонь до ощущения тепла, сгибание и разгибание в суставах, круговые движения, подъем и опускание рук, дыхательные упражнения и т. д.

Самомассаж спины удобно производить в положении стоя или сидя. Ладони обеих рук кладем на спину, область грудного отдела справа и слева от позвоночника. Движениями снизу вверх к лопаткам и в стороны к подмышечным впадинам выполняем прямолинейное поглаживание. Чередуя с другими приемами, его можно выполнять и тыльной поверхностью кисти. В том же направлении ребром ладони со стороны большого и указательного пальцев выполняем следующий прием – выжимание.

Слегка согнув и сомкнув четыре пальца вместе, отведя

при этом большой палец, накладываем их на спину. Опираясь на большой палец, подушечками трех сомкнутых пальцев выполняем кругообразное или спиралевидное растирание (рис. 4).

Сжимаем кисти рук в кулак и его боковой поверхностью, образованной большим и указательным пальцами, кругообразными движениями выполняем разминание. (рис. 6) Разминание можно делать и, захватив мышцы основанием большого пальца и остальными, сжимая, сдвигая и расслабляя их, охватывая постепенно всю массируемую область. Закончить самомассаж спины следует похлопыванием и поглаживанием.

При затруднении выполнения приемов одновременно двумя руками, особенно массажа широчайшей мышцы спины, занимающей боковые отделы грудной клетки, его можно выполнять поочередно одной рукой на противоположной стороне.

Самомассаж поясничной области производят в положении сидя или стоя, поставив ноги на ширине плеч. При отсутствии болевых ощущений для большего расслабления мышц при его выполнении можно совершать тазом легкие движения

Ладони обеих рук кладем на поясничную область справа и слева от позвоночника. Одновременными и попеременными движениями ладоней от позвоночника вверх и в стороны приемом плоскостного поглаживания выполняем прямолинейные, кругообразные или спиралевидные движения. Затем ребром ладони со стороны большого и указательного пальцев, делаем прямолинейное выжимание снизу вверх. Опираясь на большой палец, подушечками других сомкнутых пальцев выполняем кругообразное растирание по направлению снизу вверх и в стороны (рис. 4).

Сжимаем кисти рук в кулак и его боковой поверхностью, образованной большим и указательным пальцами, кругоо-

бразными движениями, разминая массируем поясничную область (рис. 6).

Разминание можно делать и, захватив мышцы ладонью, сжимая и расслабляя их, охватывая постепенно всю массируемую область.

При самомассаже следует найти болезненную точку и постепенно, усиливая давление, массировать ее круговыми движениями 2–3 минуты. Заканчивать процедуру массажа и каждый прием следует чередовать с поглаживанием.

При самомассаже спины и поясничной области имеются некоторые сложности и затруднения в выполнении приемов. С этой целью самомассаж можно дополнить растиранием полотенцем, скрученным в 3–4 раза. Вначале сделать его вдоль спины от надплечья вниз к пояснице, а затем поперек снизу вверх по 5–6 раз. Так можно повторить 2–3 раза. Аналогичным образом массаж можно делать и с помощью веревочного массажера – дорожки с деревянными шарикообразными косточками или специальными электромассажерами.

Самомассаж ног производится в положении сидя на стуле или на кровати. Стопа, массируемой ноги, слегка согнутой в колене, упирается или устанавливается на подставку или стул, меньшей высоты, а другая – на полу.

Попеременными или одновременными прямолинейными движениями ладонями выполняем поглаживание всей ноги, начиная с тыльной поверхности стопы, охватывая постепенно со всех сторон поверхность голени, бедра и суставов.

С целью улучшения оттока крови с периферии к центру многие авторы рекомендуют начинать массаж ног с бедра. Поэтому, сделав в качестве подготовительного приема плоскостное и обхватывающее поглаживание всей поверхности ноги, мы продолжаем его на бедре. Ладонью и ее основанием выполняем не только прямолинейные, но и кругообразные, спиралевидные поглаживания. Перемещаясь вверх, попеременно охватываем эти приемом переднюю, заднюю и боковые поверхности бедра. Расположив ребро ладони поперек

бедра у колена, движением по направлению к паховой области и тазобедренному суставу производим выжимание. Несколько более энергичнее его можно выполнять на передненаружной поверхности бедра.

После поглаживания подушечками сомкнутых пальцев или ладонями кругообразными, спиралевидными поступательными движениями от колена кверху производим растирание, массируя постепенно всю поверхность бедра. Затем на передней поверхности бедра ближе к коленному суставу накладываем кисть поперек мышцы, при этом большой палец – с одной стороны, а четыре других вместе – с другой. Выполняя разминание, производим сжимание и разжимание или, сжав мышцу, совершаем кистью вращательные движения. Расслабляем пальцы и, не выпуская мышцу, продвигаем ладонь дальше и повторяем движения. Чередуя с поглаживанием, охватываем этим приемом всю поверхность бедра. Положив несколько выше колена одну кисть на переднюю поверхность бедра, а другую на заднюю или соответственно на боковые поверхности бедра, выполняем разминание двумя руками (рис. 8). На бедре его можно проводить также, выполняя спиралевидные и кругообразные движения подушечками или костными выступами пальцев, сжатых в кулак. Разминание можно выполнять одной или двумя руками. Заканчивается массаж бедра похлопыванием двумя руками и энергичным поглаживанием.

Самомассаж тазобедренного сустава удобнее проводить в положении лежа на боку или на спине, массируя при этом выше- и нижележащие области, включая бедро и поясницу. Он может выполняться как при массаже всей ноги, так и самостоятельно. Ладонью проводится кругообразное поглаживание сустава, ягодицы и поясничной области. Затем подушечками трех сомкнутых пальцев выполняем кругообразное и спиралевидное растирание вокруг тазобедренного сустава и прилегающих мышц. После очередного поглаживания, при отсутствии болевых ощущений,

основанием ладони можно сделать, круговое разминание, увеличивая с каждым кругом массируемую поверхность, прилегающую к суставу. Заканчивается самомассаж потряхиванием и поглаживанием.

При самомассаже можно выполнять и такие упражнения, как сгибание, разгибание, подъем ноги вверх, отведение в сторону и т. д. Как самомассаж, так и выполняемые упражнения, не должны вызывать болевых ощущений.

С а м о м а с с а ж г о л е н и . Массируемая нога устанавливается на стул или подставку. Скользящими переменными движениями ладоней снизу вверх выполняем прямолинейное поглаживание всей поверхности голени. После чего от пятки до подколенной ямки ребром ладони выполняем выжимание наружной, а затем внутренней стороны икроножной мышцы. После поглаживания выполняется спиралевиденое, кругообразное растирание. Затем, обхватив кистью руки икроножную мышцу в области ахиллова сухожилия так, чтобы большой палец находился на наружной поверхности голени, а четыре остальных – на внутренней, сжимая и разжимая ее, выполняем ординарное разминание. Сжав и приподняв мышцу, совершая кистью вращательные движения и передвигая ее, выполняем этот прием в другом варианте. Освоив этот прием, в последующем его можно выполнять двумя руками. Расслабляем икроножную мышцу и, обхватив ее у ахиллова сухожилия с двух сторон большим и четырьмя другими пальцами, совершаем быстрые (6-8 раз в секунду) колебательные движения, выполняя прием потряхивание. Ладонями рук делаем похлопывание мышц голени и завершаем массаж поглаживанием.

С а м о м а с с а ж к о л е н н о г о с у с т а в а начинают с прямолинейного обхватывающего и кругообразного поглаживания обеими руками. При выполнении этого приема на правом колене внешнюю сторону массируют правой ладонью, а внутреннюю – левой и наоборот. Затем, подушечками сомкнутых пальцев выполняем спиралевидное и кругоо-

бразное растирание постепенно охватывая приемом заднюю и боковые поверхности сустава. При массаже коленного сустава следует выполнять его на голени и бедре. Желательно массажные приемы сочетать со сгибанием, разгибанием и другими активными движениями в суставе. Закончить массаж следует поглаживанием.

Самомассаж стопы и голеностопного сустава . Сядьте на край постели. Левую ногу согните в колене и наружной стороной голени положите на колено правой ноги.

Ладонями обеих рук обхватите стопу и сделайте прямолинейное попеременное поглаживание подошвы и тыльной поверхности стопы от пальцев до голеностопного сустава. Поддерживая стопу одной рукой, костными выступами согнутых в кулак пальцев другой руки делаем прямолинейное и кругообразное растирание подошвы. Захватив большим и указательным пальцами большой палец стопы, щипцеобразным приемом последовательно выполняем растирание всех пальцев стопы. Этим приемом выполняем поглаживание и растирание ахиллова сухожилия. Массажными приемами поглаживания и растирания последовательно выполняем массаж голеностопного сустава.

Ручной самомассаж можно дополнять электрическими или механическими массажерами. Заканчивать самомассаж следует энергичным поглаживанием руками всей ноги.

По ходу массажа полезно выполнять такие несложные упражнения, как сгибание, разгибание в суставах рук и ног, их подъем, опускание и разведение, круговые и другие движения. А можно разучить и выполнять специально подобранный комплекс упражнений лечебной физкультуры.

В движении – жизнь. Лечебная физкультура

При заболеваниях суставов и позвоночника занятия лечебной физкультурой должны стать неотъемлемой частью всего комплекса лечебно-оздоровительных мероприятий.

Физические упражнения улучшают кровообращение околосуставных мягких тканей и мышц, предотвращают их атрофию, снижают боль, улучшают подвижность суставов, повышают двигательную активность и функциональные способности организма. Систематические занятия лечебной физкультурой помогут в значительной мере приостановить прогрессирование болезни и сохранить здоровье.

Выполняя упражнения при таких дегенеративных заболеваниях опорно-двигательного аппарата, как деформирующий артроз, остеохондроз, спондилез и другие, должны соблюдаться следующие принципы.

1. Начинать занятия лечебной физкультурой следует по рекомендации врача и под наблюдением инструктора лечебной физкультуры.
2. Упражнения должны выполняться при статической разгрузке сустава из положений сидя и лежа на полу, постелив при этом коврик или подстилку для занятий лечебной физкультурой.
3. При первых занятиях упражнения можно проводить в замедленном темпе. Освоив их правильное выполнение, следует постепенно увеличивать амплитуду движений в суставах, темп, продолжительность и количество упражнений.
4. Занятия лечебной физкультурой не должны вызывать или сопровождаться болью. Ни в коем случае нельзя выполнять упражнения через боль. При ее появлении занятия следует прекратить, отдохнуть и временно исключить упражнение, вызывающее болевые ощущения.
5. Лечебная физкультура в воде и плавание в бассейне (гидрокинезитерапия) полезны для восстановительного лечения, так как при этом достигается максимальная разгрузка суставов и позвоночника, что облегчает

выполнение упражнений и способствует восстановлению движений.

6. Регулярное проведение занятий – залог успеха, который постепенно приведет к заметным результатам. Выполнение упражнений ежедневно в течение длительного времени и в сочетании с самомассажем – надежная профилактика заболеваний суставов и позвоночника.

Комплекс упражнений при артрозе коленных и тазобедренных суставов

1. И. П. (Исходное положение) – лежа на спине, ноги согнуты в тазобедренном и коленном суставах. По 4-6 раз делаем разгибание и сгибание одной ногой, а затем другой. После небольшой паузы можно сделать одновременные движения обеими ногами. Во время выполнения упражнений следим за равномерным дыханием.
2. И. П. – лежа на спине, ноги выпрямлены и лежат на коврике. Сгибаем левую ногу в колене и, обхватив колено руками, подтягиваем к груди. Выпрямляем ее вверх и медленно опускаем в исходное положение. Делаем 4–6 раз. Повторяем движения правой ногой.
3. И. П. – лежа на спине. Выполняем сгибательные и разгибательные движения в обоих коленных и тазобедренных суставах – упражнение “велосипед”.
4. И. П. – лежа на спине, ноги выпрямлены. Выполняем движения в тазобедренных суставах, разведение и сведение ног, упражнение – “горизонтальные ножницы”. И. П. – лежа на спине. Выпрямленные ноги приподнимаем и попеременными движениями вверх вниз выполняем упражнение “вертикальные ножницы”.
5. И. П. – лежа на спине, ноги выпрямлены. Насколько это возможно прижимаем правое колено к полу и напрягаем мышцы ноги. Медленно считаем до пяти и расслабляемся. После паузы повторяем упражнение

с левой ногой. Сделать по 3-4 раза. Это упражнение укрепляет мышцы и связки ног.

6. И. П. – лежа на спине, ноги выпрямлены. Сгибаем ноги в коленных и тазобедренных суставах и затем, расслабив мышцы ног, свободно выбрасываем их вперед, строго горизонтально и параллельно поверхности, на которой лежим. Первые движения следует выполнять с осторожностью, чтобы не вызвать болевые ощущение. При их отсутствии можно выполнять 5-6 и более раз.
7. И. П. – лежа на боку. Делаем подъем и опускание выпрямленной ноги. Вначале на одной стороне, затем повернувшись на другой бок – на другой.
8. И. П. Лежа на спине, поднимите ноги вверх и легко встряхивайте ногами 15–20 секунд по несколько раз. Затем опустите ноги, расслабьтесь и отдохните.
9. И. П. – сидя на высокой тумбочке или столе, ноги (голени и стопы) висят свободно и не упираются в пол. Расслабляем мышцы ног и свободно болтаем ногами. (Это упражнение, как и другие, способствует расширению межсуставной щели в коленях, уменьшению мышечного спазма и уменьшению боли).

Заканчивать занятия следует общими дыхательными упражнениями. Проведение занятий может считаться правильным, если после их окончания не наступило усиления боли, уменьшилось напряжение мышц, более свободны стали движения и ощущается прилив энергии, бодрости и хорошего настроения.

При регулярных занятиях лечебной физкультурой, соблюдая принцип разгрузки суставов, в этот комплекс могут быть внесены и другие упражнения.

Как самому помочь больным суставам. Комплексный подход к решению проблемы

Опорно-двигательная система человека, его суставы, позвоночник, мышцы и связки повседневно выполняют значительный объем работы. К сожалению, они не всегда выдерживают этих постоянных нагрузок и с возрастом все активнее сигнализируют об этом. То в коленях появляется хруст, то мы не можем свободно сойти по лестничным ступеням, то в конце трудового дня суставы ног заявляют о себе с нарастающей болью. Своей привилегией находиться и ходить в вертикальном положении человек нередко расплачивается болезнями суставов.

Чаще всего они развиваются у лиц, чья работа связана с физическими нагрузками: у продавцов, стоящих весь рабочий день на ногах, у грузчиков, чей труд не нуждается в комментариях, у спортсменов, особенно у тяжелоатлетов, у которых суставы и позвоночник не всегда способны выдерживать максимально рекордные нагрузки.

Во всех этих случаях речь идет о деформирующем артрозе, наиболее часто встречающемся заболевании суставов. Повышенные нагрузки, нарушение обменных процессов, избыточная масса тела, повышают риск развития этого заболевания. Как следствие того, что основная нагрузка приходится на суставы ног, чаще других в процесс вовлекаются тазобедренные, коленные, суставы стоп, а нередко и позвоночник.

Другая группа – это воспалительные заболевания суставов – ревматизм, ревматоидный артрит, инфекционно-аллергический полиартрит и ряд других. Причиной их развития могут быть вирусы, бактерии, ослабленные защитно-иммунные силы организма, переохлаждения, травмы и другие. В основе подагрического артрита – уже другие причины – это обменные нарушения с образованием кристаллов солей в полости суставов и околосуставных мягких

тканях, что и приводит к воспалительному процессу. Различают еще псориатический артрит, который развивается на фоне соответствующего заболевания кожи.

При остром воспалительном процессе максимальный эффект лечения достигается в стационаре, где для каждого больного индивидуально определяется комплекс лечения.

По мере затухания воспалительного процесса и при хроническом течении артритов и артрозов объем медицинской помощи значительно расширяется. На амбулаторном этапе помимо поддерживающей медикаметозной терапиии с хорошим эффектом могут применяться физиотерапевтические процедуры, лечебная физкультура, массаж и другие.

В последующем при благоприятном течении болезни, которое подтверждается клиническими и лабораторными показателями, по рекомендации семейного врача больные могут пройти курс лечения на курорте.

Вместе с тем большинство артритов, и особенно артрозов, склонно к хроническому, прогрессирующему течению процесса, ввиду чего эти больные нуждаются в длительном, систематическом врачебном наблюдении и лечении. Однако по утверждению ВОЗ, даже при достижениях современной медицины органы здравоохранения не в состоянии позволить себе оказание непрерывной помощи растущему числу людей, страдающих хроническими заболеваниями.

Неоспоримый факт, что при хронических заболеваниях опорно-двигательного аппарата профилактика, оздоровление и восстановительное лечение успешны в тех случаях, когда они проводятся систематически, комплексно с применением лекарственных препаратов, природных лечебных факторов, физиотерапии, лечебной гимнастики, массажа и ряда других средств. Читателя уже знакомы с большинством из них.

Анализ показал, что достижения современной медицины и методы реабилитации делают возможным реализацию комплексных лечебно-оздоровительных программ не только

в медицинских лечебно-профилактических учреждениях, но и в домашних условиях.

Попробуем обосновать целесообразность реализации программы оздоровления больных в домашних условиях при таком распространенном заболевании суставов, как деформирующий артроз.

Следует отметить что болезнь чаще встречается у женщин, нередко склонных к полноте. В большинстве случаев она подступает медленно и процесс носит двусторонних характер. Однако длительное время боль может беспокоить в одном суставе, она усиливается при нагрузке и длительной ходьбе. В состоянии покоя боль затихает и появляется при приседании, вставании, в начале ходьбы, спуске по лестнице. Боль возникает и когда долгое время приходится стоять на ногах. При артрозе коленного сустава может отмечаться припухлость, тазобедренного – быстрее наступает хромота.

Постепенно, в связи с прогрессированием болезни, суставы деформируются, боли усиливаются, наступает ограничение движений и нарушение походки. При попытке согнуть ногу боль резко усиливается и возникает хруст.

При рентгенологичесом исследовании отмечаются изменения, характерные для изнашивания и дегенерации хряща – сужение суставных щелей, появление краевых разрастаний и ряд других признаков.

Деформирующий артроз – хроническое заболевание. Он имеет тенденцию к прогрессированию, что постепенно приводит к дегенерации и изнашиванию хряща, изменению суставных поверхностей, мышц, сухожилий, к нарушению двигательной активности больного.

Чем помочь больному и что он может сделать для предупреждения прогрессирования болезни? Какова должна быть тактика для сохранения здоровья?

На взгляд автора она должна быть следующей. Прежде всего следует объективно оценить состояние здоровья и установить правильный диагноз. Если впервые появившаяся

боль или припухлость в коленном или в других суставах не проходит в течение нескольких дней, не следует надеяться на авось и откладывать посещение к врачу. После проведенного обследования и установленного диагноза он определит объем лечебных мероприятий и необходимость проведения амбулаторного или стационарного лечения.

Лечение заболеваний суставов в большинстве случаев начинается с нестероидных противовоспалительных препаратов, таких как индометацин, ибуфен, вольтарен и т. д. Они используются, когда необходимо устранить боль, припухлость сустава, то есть снять воспаление в период обострения болезни. Дальнейший прием этих препаратов не всегда целесообразен, так как они не способствуют восстановлению суставного хряща.

За последние годы в лечении и профилактике дегенеративных заболеваний суставов и позвоночника появились новые препараты – хондропротекторы, содержащие глюкозамин и хондроитин сульфат. Их относят к веществам, которые включаются в структуру хрящевой ткани, угнетают ее деструкцию, улучшают питание и, оказывая противовоспалительное и анальгезирующее действие, уменьшают боли в суставах.

Следует обратить внимание, что эти препараты эффективны в ранней стадии заболевания, когда дегенеративные изменения в хряще носят характер начальных изменений. В тех случаях, когда они значительны, имеются костные разрастания, воздействовать на них или вырастить новую хрящевую ткань с помощью глюкозамина и хондроитинсульфата не представляется возможным.

Лечение этими препаратами, как и противовоспалительными, болеутоляющими и другими лекарственными средствами, должно проводится только в соответствии с врачебными назначениями.

Но на этом останавливаться нельзя. Поскольку артроз – хроническое заболевание, приводящее к ограничению дви-

жений – это обуславливает необходимость обязательного систематического, длительного и комплексного проведения лечебных и профилактических мероприятий.

Прежде всего, вместе с врачом следует проанализировать и определить внешние и внутренние причины, способствующие возникновению и прогрессированию болезни. Это может быть работа, связанная с тяжелыми физическими нагрузками, длительным хождением или стоянием на ногах в течении трудового дня, избыточный вес и другие факторы. Должен быть определен повседневный режим, предусматривающий уменьшение двигательной и статической нагрузки на суставы.

При наличии обменных нарушений, избыточной массы тела следует получить консультацию у специалистов – эндокринолога, диетолога и выполнять их рекомендации. Рациональное и сбалансированное питание может стать важным фактором в профилактике и лечении артроза. Несмотря на то, что специальной диеты для больных артрозом не существует, оно должно быть витаминизированным и разнообразным. Предпочтительней употреблять нежирную пищу, овощи и фрукты. Нормализация веса уменьшит давление на суставы, несущие постоянную нагрузку, что снижает риск прогрессирования артроза. Результатом этого может стать уменьшение боли и значительное улучшение движений в суставах и функционального состояния опорно-двигательного аппарата в целом.

Важным фактором в профилактике болезней суставов является соблюдение больными двигательного режима. При воспалительном процессе, выраженном болевом синдроме необходимо соблюдать щадящий режим, а при затухании острых признаков болезни – щадяще-тренирующий и тренирующий с постепенно возрастающей двигательной активностью.

Не все пациенты, а порой и медицинские работники, всегда должным образом оценивают роль и значение лечебной

физкультуры как функционально-стимулирующей терапии. А ведь это очень важный метод восстановительного лечения больных с хроническими заболеваниями суставов на всех этапах медицинской реабилитации.

При деформирующем артрозе лечебная гимнастика имеет целью уменьшение нагрузки, разработку и улучшение объема движений в суставах, укрепление мышечно-связочного аппарата. Физические упражнения должны проводиться в исходных разгрузочных положениях, с исключением прыжков, подскоков и подъема тяжести. Несомненно, что комплекс упражнений целесообразно согласовать с инструктором ЛФК и первые занятия проводить под его наблюдением. Он определит нагрузку и темп выполнения упражнений, научит правильному их выполнению и даст рекомендации для проведения занятий лечебной физкультурой в домашних условиях.

Нагрузка считается правильной, если после занятий отмечается прилив бодрости и энергии, уменьшается скованность движений в суставах, сохраняется равномерное дыхание и не ощущается сердцебиение. Если после занятий пульс повышается в пределах 15–25 ударов в 1 минуту – это норма. Если он повышается в пределах 30–40 ударов в 1 минуту, то следует уменьшить темп, дозировку и продолжительность выполнения упражнений.

Для повышения двигательной активности, улучшения работы сердечно-сосудистой системы и органов дыхания постепенно в восстановительный комплекс следует включать ходьбу на небольшие расстояния. Следует помнить, что движения не должны вызывать боли. При их появлении во время лечебной гимнастики или при ходьбе следует остановиться и отдохнуть.

В последние годы выпускаются ортопедические приспособления – надколенники ортезы, трости, палки. Создавая внешнюю поддержку, они снижают осевую нагрузку на сустав, облегчают возможность движений, спо-

собствуя лечению и профилактике заболеваний суставов. Кстати, трость или палку следует держать в руке, противоположной пораженному на ноге суставу.

Гидрокинезитерапия – лечебная гимнастика и плавание в бассейне или в море особенно полезны, так как в воде уменьшаются болевые ощущения, расслабляются мышцы, облегчается выполнение движений.

Самомассаж ног и суставов. Даже при процессе в одном суставе следует массировать обе ноги, так как положительное действие со здоровой ноги рефлекторно передается и на больную.

Все выше названные процедуры вполне возможно проводить в домашних условиях, и в целом они составляют комплекс функционально-стимулирующей терапии, направленный на восстановление движений в суставах, повышение двигательной активности и здоровья больных.

Читателю уже известно, что лечебные процедуры грязи Мертвого моря, парафина, бишофита оказывает противовоспалительное, рассасывающее, болеутоляющее действие, улучшают трофику тканей, снимают мышечные спазмы и т. д. Применение их в виде аппликаций или компрессов может стать важной составной частью комплекса лечения в домашних условиях.

Физиотерапия является одним из эффективных методов реабилитации при многих заболеваниях. Еще несколько лет назад электролечение проводилось в специально оборудованных физиотерапевтических кабинетах больниц, поликлиник, профилакториев и на курортах. В настоящее время выпускается разнообразная бытовая и вполне безопасная физиотерапевтическая аппаратура из серии «Домашний доктор», специально предназначенная для лечения в домашних условиях. Это аппараты магнитотерапии, инфракрасной лазерной терапии, ультразвука, фоно- и электрофореза, чрезкожной электроанальгезии и много других. Кстати, в Израиле некоторые аппараты вы-

даются во временное пользование. Они позволяют улучшить самочувствие, снять или уменьшить боль, воспаление и оказать значительную помощь в лечении. Поэтому включение физиотерапии в комплексную оздоровительную программу на дому будет способствовать повышению ее эффективности.

Мы рассмотрели основные факторы оздоровления и профилактики дегенеративно-дистрофических заболеваний суставов, применение которых вполне возможно в домашних условиях. Их целесообразность обусловлена хроническим прогрессирующим течением, приводящим порой к инвалидизации и утрате трудоспособности.

По согласованию с семейным врачом и специалистами программа этих мероприятий должна включать функционально-стимулирующую терапию, воздействие природных лечебных факторов, физиотерапию и лекарственные средства и представляется следующим образом.

Деформирующий артроз. Комплексная лечебно-оздоровительная программа в домашних условиях

1. Режим щадяще-тренирующий с ограничением нагрузок на работе и в быту (подъем тяжести, длительное статическое положение или хождение). При уменьшении боли в суставах – дозированная ходьба с постепенно возрастающей нагрузкой.
2. Соблюдение режима питания по рекомендации диетолога. Контроль за весом тела.
3. Лечебная физкультура из положений лежа и сидя (исключая прыжки, подъем тяжести и т. д). Выполнение упражнений во время занятий не должно вызывать появление боли.
4. Гидрокинезитерапия – в бассейне или в море 2 раза в неделю, чередуя с занятиями лечебной физкультуры.

5. Самомассаж ног и поясничной области, ежедневно или через день, в количестве 15–20 на курс. Через 2–3 месяца повторить.
6. Физиотерапия бытовыми аппаратами магнитотерапии, чрезкожной анальгезии, лазерной терапии или другими видами воздействий.
7. Компрессы лечебной грязи, парафина, или бишофита (одно из них). На курс 10–15 процедур, проводимых через день или два дня подряд – третий перерыв.
8. Медикаментозная терапия противовоспалительными и другими препаратами только по назначению врача.
9. Включение в комплекс профилактических мероприятий по рекомендации ортопеда, пользование специальными приспособлениями – ортезами, надколенниками, палками или тростью.

В мире постоянно возрастает число больных с хроническими заболеваниями опорно-двигательного аппарата, и все большее значение для сохранения здоровья приобретает необходимость проведения лечебно-профилактических мероприятий.

При возрастающих возможностях современной медицины проведение комлексных программ лечения и оздоровления в домашних условиях представляется весьма реальным и целесообразным. Они могут стать основой для диспансеризации и систематического проведения реабилитационно-оздоровительных мероприятий при многих хронических процессах и прежде всего для больных с заболеваниях суставов и позвоночника, поскольку одним из важных факторов в их восстановительном лечении является функционально-стимулирующая терапия. Она включает: лечебную физкультуру, плавание и гимнастику в воде, занятия на тренажерах и т. д. Эти виды лечебной физкультуры в сочетании с методами аппаратной физиотерапии и самомассажа легко выполнимы. Доступность такого оздоровления в комфортных домашних

условиях, без ожидания в очередях, в любое удобное время и с экономией материальных затрат – основные достоинства комплексных лечебно-оздоровительных программ на дому.

Их внедрение в практику может в значительной мере способствовать предупреждению обострений и прогрессированию болезни, уменьшению числа оперативных вмешательств, сохранению здоровья и трудоспособности больных. В разработке и внедрении таких программ должны принимать участие специалисты больничных касс. Это ни в коем случае не должно исключать проведение восстановительного лечения непосредственно в больничных кассах и в специализированных реабилитационных центрах.

Будем надеяться, что реализация программ на дому – дело недалекого будущего. Они должны стать образом жизни больных, страдающих хроническими заболеваниями. В семейной обстановке, при поддержке родных и близких, с уверенностью больного в победе над болезнью и в его союзе с врачом выполнение комплексной лечебно-оздоровительной программы на дому поможет на долгие годы сохранять трудоспособность и здоровье. Внедрение таких программ – это реальный путь к здоровью.

Еще несколько советов и рекомендаций, полезных для здоровья

Ночные судороги ног можно предупредить

Судороги ног – это непроизвольные приступы сокращения мышц. Как правило, они не продолжительны, но чрезвычайно болезненны. Наблюдаются чаще у лиц среднего и старшего возраста.

Чтобы предупредить внезапное появление судорог, если они вас часто беспокоят, просыпаясь, старайтесь преодолеть неудержимое желание подтянуться сразу после сна. Не подтягивайтесь, а наоборот расслабьтесь, наслаждаясь насту-

пившим утром и новым днем. Иначе можно спровоцировать внезапное появление приступа судорог в ногах.

Но если они наступили, выпрямите ногу, расслабьтесь и согните стопу на себя, при этом происходит растяжение мышц голени. Подержите ее в таком положении 10–15 секунд, после чего расслабьте стопу. Повторите упражнение несколько раз подряд в течение минуты. При сгибании можно помогать себе рукой, а также, накинув на стопу петлю из бинта или пояса халата. Как правило, при таких движениях стопы судороги удается прекратить. После чего слегка помассируйте голень и болезненный участок. Положите холодную грелку на место спазма мышц.

Упражнения, предупреждающие судороги ног

При частых судорогах, просыпаясь утром в постели, следует выпрямить ноги и расслабиться. После этого носки потянуть на себя, а затем вместе или поочередно сгибать и разгибать стопы, что способствует растяжению мышц голени.

В положении стоя приподняться на носки, потянуться вверх и быстро опуститься на пятки. Сделать упражнения несколько раз, постепенно увеличивая их количество до 10-15 раз и более. Можно выполнять 2 раза день.

В положении сидя выполняйте движения (сгибание и разгибание) стопами и пальцами.

Встаньте лицом к стене на расстоянии шага, ноги – чуть шире плеч. Обопритесь в стену ладонями и мелкими шашками, не отрывая ступни от пола, отходите от стены и остановитесь на полминуты. При таком положении икроножные мышцы растягиваются, что предупреждает их спазм и уменьшает возможность возникновения судорог.

Их предупреждению могут помочь ванночки с солью. Для этого в тазике с горячей водой следует размешать 1-2 столовые ложки соли. Опустить в него стопы на 15-20 минут. Во время приема ванночки делать движения стопами и легкий

массаж голени. Регулярный самомассаж ног также поможет предупреждению судорог.

Народная медицина рекомендует 2 раза в день в течение 2-х недель смазывать подошвы ног лимонным соком (можно ломтиком), дать высохнуть, после чего надеть носки.

Судороги в ногах могут отмечаться после большой физической нагрузки, мышечного переутомления, при стрессах, сидячем образе жизни. В ряде случаев это могут быть симптомы при диабете, варикозном расширении вен, обменных нарушениях. Поэтому следует обратиться к семейному врачу, который, при необходимости вместе с специалистами определит причины, их вызывающие. В соответствии с установленным диагнозом и будет назначено необходимое лечение.

Решаем еще одну важную проблему

Ее не принято обсуждать с окружающими, но она способна осложнить жизнь в моральном и физическом плане. Эта проблема – запоры, хроническая, длительная задержка опорожнения кишечника продолжительностью более 48 часов.

Причины, которые могут вызвать это состояние различны, но наиболее частые – это недостаточная двигательная активность, неправильное питание, нервно-психические напряжения, включая конфликтные ситуации, страхи, депрессии и ряд других.

Важным условием при решении этой проблемы является рациональное и правильное питание. Чтобы избавиться от запоров следует включать в свой рацион продукты, которые улучшают работу кишечника. Это черный хлеб и хлеб с отрубями, овощи и фрукты – яблоки, морковь, капуста, баклажаны, тыква, айва, апельсин, лимон; сухофрукты – чернослив, финики, урюк; бобовые-фасоль, горошек; крупы – овсяная, гречневая, ячневая; кисломолочные продукты-кефир, йогурт, ривьен; белые виноградные вина и мед. Ценность перечисленных продуктов в том, что они содержат клетчатку.

Наиболее высокое ее содержание у пищевых отрубей, которые обладают способностью связываться с водой. При этом увеличивается объем содержимого кишечника, стимулируется его перестальтика и снижается риск запоров.

Пищевые волокна способствуют снижению сахара в крови, адсорбируют и выводят из организма холестерин, тяжелые металлы, радионуклеиды, нитраты, попадающие в организм с овощами, фруктами и другими продуктами питания.

Перед употреблением отруби следует запарить кипящей водой, а через 20–30 мин слить жидкость. Оставшуюся отрубяную кашицу можно принимать во время приема пищи, добавляя практически в любые блюда, включая овощные супы и жидкие каши. Их можно добавлять в блюда и не запаривая, а также принимать вне приема пищи с кефиром, йогуртом, молоком или запивать стаканом воды или сока.

Начинать прием следует с малых доз – 1–2-х чайных ложек, а затем по 2–3 чайной ложке 2–3 раза в день, но не превышая суточную дозу отрубей – 40-50 грамм. Когда кишечник начинает работать нормально, снизив дозу, их можно принимать еще некоторое время или заменить хлебом из цельной муки.

Хорошо стимулирует работу кишечника стакан охлажденной воды или сока, выпитый перед завтраком.

При повышенном газообразовании, следует увеличить удельный вес белковой пищи – это отварное мясо, рыба, творог, простокваша, кефир.

Исключайте протертые каши, кисели, слизистые супы, сдобное тесто, крепкий чай, кофе, какао, шоколад.

Употребление отрубей следует избегать людям с язвенной болезнью желудка или двенадцатиперстной кишки, при обострениях заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Народные средства

1. Салат из тертой моркови и яблок. Накрыв крышкой, припустите морковь на сковородке с добавлением 2-3

ложек воды. Дав остыть, добавьте половину или целое яблоко и не забудьте оливковое масло или сметану. Можно добавить и тертую вареную свеклу.

2. Съесть натощак 200–300 грамм вареной свеклы с подсолнечным маслом и пить понемногу воду, в которой варились сливы.
3. Помыть и замочить на ночь по 500 г курагу и чернослив. Утром пропустить через мясорубку и добавить 200 г меда. Перемешать. Принимать после ужина по 1 ст. ложке и запивать теплой водой, можно из под этих сухофруктов или выпить треть или пол-стакана настоя сенного листа. Полезно и не хуже таблеток.
4. Одну столовую ложку сухих измельченных листьев сенны залить стаканом кипятка. Настоять до часу, пить на ночь или по 1 ст. ложке 3 раза в день.
5. Тыквенная каша с медом. Очистив тыкву от кожи и семян, нарезать мелкими кусочками, припустить со сливочным маслом, затем засыпать предварительно распаренное пшено, добавить мед и варить. На 500 г тыквы — 0,5 стакана воды, немного молока, 60 г пшена, 2 ст. ложки меда и 50 г сливочного масла..

Примерное меню на день

1. Выпить натощак стакан холодной воды с растворенной в ней чайной ложкой меда или стакан морковного сока, или напиток из отваренных чернослив.
2. Завтрак: салат из мелко натертой капусты, яблок и моркови с растительным маслом или жидкая овсяная молочная каша, некрепкий чай.
3. Обед: борщ или овощной суп. Мясное блюдо с гарниром крупчатой каши. Отвар шиповника.
4. Полдник: стакан сливового, абрикосового или морковного сока.
5. Ужин: рыба запеченая с картофелем и салатом, котлета с

грибами или овощами или тыквенная каша, овощное рагу (одно из блюд). Отвар шиповника.

6. Перед сном – стакан кефира.

- Нормализуйте режим питания. Пищу следует принимать не реже 5 раз в день.
- Пейте в сутки не менее 1,5 литров воды.
- Приготавливая блюда чаще пользуйтесь растительным маслом.
- Не забывайте добавлять в супы и каши 1–2 ложки пищевых отрубей, не менее 2 раз в день.
- Никогда не задерживайте опорожнение кишечника при позывах.
- Насколько позволяет здоровье активизируйте двигательный режим. Включите в распорядок дня самомассаж, физические упражнения, ходьбу с ускорением, легкие пробежки, велосипедные прогулки. Это самые естественные способы «растрясти» кишечник.

Эти советы носят рекомендательный характер и более конкретно вы сможете решить проблему питания, обратившись за консультацией к диетологу.

Физические упражнения для улучшения функции кишечника

1. И. П. (Исходное положение) – стоя, руки на поясе. Сделайте 5–10 вращений тазом в правую, а затем в левую стороны.
2. И. П. – стоя. Выполняя упражнения, прижимайте руками поочередно колени к животу.
3. И. П. – стоя. Приседания с выбрасыванием рук вперед. Повторите 5–6 раз с перерывами. Если есть трудности при выполнении, придерживайтесь одной рукой спинки стула.

4. И. П. – лежа на спине. Вытяните ноги и руки. Вдыхая, живот максимально выпятите, выдыхая – втяните. Повторите 6–8 раз с перерывами.
5. И. П. – лежа на спине. Сделайте 10–15 быстрых «толчков» животом, втягивая и выпячивая его.
6. И. П. – лежа на спине. Правая нога вытянута, левая прижата к животу. На счет раз правую ногу прижимают к животу, а левую выбрасывают вперед. Так попеременно можно делать 15–25 движений.

Самомассаж живота

Проводится спустя 30–40 минут после легкого завтрака и через 1–1,5 часа после обеда. Его можно выполнять после выполнения упражнений, продолжительностью 8-10 минут.

Исходное положение – лежа на спине, голова слегка приподнята на подушке. Ноги согнуты в коленных суставах, под которыми подкладываем валик или свернутое одеяло. Это позволяет добиться расслабления мышц живота. Все движения должны выполняться плавно, ритмично по 5–6 раз. Продолжительность первых занятий 3–4 минуты, в дальнейшем 5–8 минут.

Начинают самомассаж подушечками пальцев, а затем ладонью с легкого поглаживания справа налево вокруг пупка с постепенным увеличением круга по всему животу. Даже эти поглаживания могут вызвать рефлекс, который улучшит состояние и моторику кишечника.

Способствуя перистальтике кишечника, ребрами ладоней делаем выжимание: на правой половине живота – предпочительно снизу вверх, на левой – сверху вниз. Затем, несколько усилив давление, подушечками пальцев выполняем прием растирание – слегка смещая пальцами кожу живота круговыми движениями. После чего, захватив мышцу пальцами рук, выполняем разминание, а затем ладонью или подушечками пальцев делаем похлопывание. Между этими приемами – поглаживание. Положив кисть на живот или захватив мышцу ладонью, следует сделать несколько дрожательных движений – прием вибрации

потряхивание. В заключение массажа – кругообразные поглаживания по всему животу. После этого следует 3–5 минут спокойно полежать и принять душ.

Следует отметить – столь важная для нормальной жизнедеятельности организма рассматриваемая проблема требует всестороннего комплексного подхода. Для успешного оздоровления и лечения следует пройти консультации у семейного врача и гастроэнтеролога, так как причиной запоров могут быть гастриты, язва желудка, диабет и другие болезни, которые требуют своевременного и квалифицированного лечения.

Солнечный витамин защищает от болезней

Витамин Д является биологически активным веществом, необходимым для нашего организма. Он регулирует усвоение минералов кальция и фосфора, нормальную структуру костей, предупреждая рахит у детей, переломы, кариес зубов и болезни десен. Витамин Д является средством профилактики диабета, ожирения, повышенного холестерина и высокого давления. Исследования, проведенные в последнее время показали, что он помогает предотвратить различные опухолевые процессы. «Хотел бы я посмотреть на того, кто нашел бы какое-либо другое вещество, которое обладает столькими же противораковыми свойствами, сколькими обладает витамин D» – сказал профессор Гарвардского Университета медицины и питания, доктор Джиованнуччи.

Следует отметить, что дефицит этого витамина выявлен у жителей многих, и даже жарких, стран. Израиль не стал исключением. Ученые обосновывают это длительным пребыванием в дневное время в прохладных кондиционируемых помещениях, недостаточным пребыванием на свежем воздухе. Предполагают, что у пожилых людей это связано со снижением обменных процессов.

Пополнять и поддерживать необходимый уровень витамина Д в организме можно с помощью правильного питания.

В большом количестве он содержится в рыбе, особенно в лососе, сардине и молодой сельди. Им богаты – сливочное масло, яичный желток, печень, молоко 3% жирности. Употребление этих продуктов в меру может обеспечить необходимое количество витамина.

А поскольку витамин Д образуется в организме под влиянием солнечных ультафиолетовых лучей, то другой путь его пополнения – это пребывание на свежем воздухе. Жителям нашей страны вполне достаточно солнца в повседневной жизни, им вовсе не обязательно загарать на пляже. Если по своей занятости в связи с работой, учебой и другим причинам вы недостаточно бываете на свежем воздухе, введите в режим дня получасовые прогулки в парке, сквере, на набережной у моря и даже отдых на пляже под навесом. И это следует делать в утренние или послеполуденные безопасные часы (в Израиле – до 10. 00 и с 17. 00).

Учитывая важную роль витамина Д в профилактике различных заболеваний, во всех больничных кассах можно пройти проверку на его содержание. И это в первую очередь следует сделать тем, кому за 60. При необходимости семейный врач выпишет рецепт на его получение. Прием витамина Д поможет предупредить болезни и сохранить здоровье на долгие годы.

Советы отдыхающим на море

Итак, отдыхаем на море. Но ознакомьтесь с нашими советами, а придя на пляж – обязательно с правилами поведения на воде. Будьте осторожны с морской стихией. И тогда отдых на море принесет удовольствие, здоровье и радость жизни.

Морские купания по правилам

- Если вы на пляже впервые, обязательно ознакомьтесь и соблюдайте правила поведения на воде. Купайтесь только при наличии спасателей и в часы их работы.
- Прежде чем приступить к морским купаниям, посоветуйтесь с врачом. Особенно это важно сделать при наличии какого либо хронического заболевания или при частых простудах. Лучшее время для пребывания на пляже и морских купаний – утром до 10 часов и вечером с 17 до 19 часов.
- Как бы вам этого не хотелось, но, придя на пляж и раздевшись, не бросайтесь разгоряченным в морское плавание. Сделайте легкую разминку, отдохните в тени, и море к вашим услугам. Если вода показалась прохладной, предварительно смочите себя немного морской водой, и ваш вход в море станет намного приятней.
- В первый день купание должно быть непродолжительным, не более 2–3 мин, в последующие дни его можно постепенно увеличить до 15–20 минут.
- Во время отдыха на пляже купайтесь 1–2 раза. Не пере-

охлаждайтесь в воде и не доводите себя до вторичного озноба и «гусиной кожи». Купание должно доставлять удовольствие, приносить пользу и укреплять здоровье.

- После купания оботритесь полотенцем. Поменяйте купальный костюм на сухую одежду, сделайте легкие упражнения. Оденьте широкополую шляпу и темные очки, погрейтесь немного на солнце, а затем отдыхайте в тени.

Если обожгла медуза...

Купание в море – одна из лучших процедур оздоровительного отдыха. Но к сожалению этот отдых может быть омрачен нежданной встречей с морскими обитателями.

В разгар летнего сезона частыми «гостями» в наших морях являются медузы, которые не столь безопасны. Их щупальца покрыты крошечными жалящими клетками, вонзающимися в кожу и выпускающими в нее яд. Поскольку эти клетки остаются на коже даже после соприкосновения с медузой, то они оказывают свое токсичное действие еще длительное время. Наиболее часто поражаются поверхности ног, рук, стоп и кистей, паха, шеи и т.д.

Первое ощущение при встрече с медузой – это внезапно появившееся в воде жжение и покалывание. Если почувствовали их – немедленно выходите из воды. При ожоге медузой обычно появляется покраснение и небольшая припухлость пораженной области.

Во избежание серьезных осложнений примите меры первой помощи.

- Удалите с поверхности кожи прилипшие жалящие клетки и оставшуюся слизь медузы тупой стороной ножа или рукой, обернутой тканью или полотенцем.
- С целью нейтрализации яда хорошо промойте болезненное место столовым уксусом. Если его нет – соленой, но

не морской и не пресной водой, от них чувство жжения может усилиться.

- Ни в коем случае не растирайте это место платком или песком.
- Приложите к месту ожога на 10–20 минут холодный компресс или лучше лед в целлофановом пакете, обернув его тонкой тканью (в ближайшем кафе всегда найдется лед или холодная вода).
- В случаях, когда после встречи с медузой усиливаются боли, чувство жжения, образуются волдыри, красные пятна или появляются одышка, кашель, насморк, резь в глазах, вызывайте скорую помощь или обращайтесь в приемный покой ближайшей больницы.
- Если это произошло с ребенком до 3–5 лет, следует сразу обратиться к врачебной помощи, поскольку ожоги медуз нередко вызывают у детей более серьезные осложнения. Взрослым на пляже нужно следить, чтобы ребенок не брал в руки никаких медуз.
- Во время сезона медуз следует воздержаться от купаний в море. Если вы по каким-либо причинам не можете лишить себя этого удовольствия, не забудьте наряду с пляжными принадлежности взять с собой бутылочку уксуса и будьте внимательны при купании в море.

Если поранились в море....

Купаясь в море, можно пораниться о камень, стекло и даже о застывший скелет коралла.

Первое, что необходимо сделать при любом повреждении – предотвратить его загрязнение. При царапинах о коралл в ранках может оставаться небольшое количество животного белка, вызывающее воспаление. Мелкие ранки кожи необходимо достаточно хорошо промыть водой, лучше кипяченой, смесью воды и перекиси водорода (1:1). Если есть под рукой водка, одеколон, ими можно обработать ранку. Ее можно

продезинфицировать и зеленкой, йодом или настойкой календулы, последняя не оставляет пятен на коже и обладает ранозаживляющим действием. Сделайте перевязку.

Рану побольше следует обработать, смазать ее края йодом и перевязать стерильным материалом. Лучше всего воспользоваться для этого специальным индивидуальным пакетом первой помощи. Такие пакеты можно приобрести в аптеке, их следует всегда иметь в доме. Можно воспользоваться и подручным материалом и перевязать рану куском чистой белой материи, проглаженной горячим утюгом. После оказания первой помощи обратитесь в лечебное учреждение. Там рану обработают и при необходимости наложат швы. Раны, обработанные с опозданием, спустя 5–6 и более часов после случившегося, обычно хуже заживают и чаще дают осложнения.

Купайтесь только в местах, где купание разрешено. При наличии камней на морском дне перед тем как зайти в море обязательно оденьте тапочки.

Осторожно, солнце!

Если вы посещаете пляж с целью укрепить свое здоровье, придерживайтесь следующих рекомендаций.

- Лучшее время для посещения пляжей с 7 до 10 часов утра и с 17 часов в послеполуденное время. Пребывание на солнце в полдень не приносит пользу организму, избегайте пребывание на пляже в это время.
- Для профилактики обезвоживания организма перед выходом на пляж выпейте воды и обязательно возьмите ее с собой.
- Перед посещением пляжа не пользуйтесь парфюмерией-духами, дезодорантами. Под влиянием солнечных лучей они могут способствовать ожогу и образованию пигментных пятен.
- При приеме солнечных ванн на топчане или жезлонге

голова должна находиться в тени. Не забудьте одеть широкополую шляпу и солнцезащитные очки.

- Не забывайте – загар не безопасен! Начинайте его с 5 минут и увеличивайте на 1-2 минуты в день, ограничьте пребывание на солнце 20-30 минутами. Только такая дозированная гелиотерапия принесет пользу вашему здоровью.
- По окончанию процедуры гелиотерапии нанесите на тело солнцезащитный крем и отдыхайте в тени. Обновляйте его после каждого купания в море и вытирания полотенцем.
- Будьте внимательны. Отдыхая, не спите на пляже! Алкогольные возлияния также чреваты осложнениями! Нередко эти состояния, в связи с утратой самоконтроля, становятся причиной ожогов и тепловых ударов.
- К действию прямых солнечных лучей с особенной осторожностью должны относиться пожилые люди, а также страдающие болезнями сердца и сосудов. К группе риска относятся рыжеволосые и светлокожие лица, а также те, у кого много родинок, веснушек, родимых пятен. Необходим строгий контроль за пребыванием на солнце детей до 3-4 лет.
- При прохождении курса курортной терапии на Мертвом море климатические процедуры – аэро-гелитерапию и морские купания принимайте строго и в соответствии с врачебными назначениями и рекомендациями, что во многом способствует эффективному лечению и оздоровлению.
- Соблюдайте правила пребывания на пляже и будьте здоровы.

Ради будущего о прошлом

В моей трудовой биографии работа на курорте занимает более четверти века. С отличием окончив Крымский медицинский институт в 1967 году, я молодой человек, полон знаний и сил, наслышанный о романтике покорителей целины, на комиссии по распределению выбрал Казахстан. По приезду в Кустанай в областном отделе здравоохранения решили не отправлять меня в район, а оставить в городе. Ввиду неукомплектованности врачами медицинских учреждений я сразу стал работать ординатором в терапевтическом отделении городской больницы, участковым врачом в поликлинике и преподавателем в медицинском училище. А уже через полгода меня пригласили на работу заместителем заведующего городским отделом здравоохранения. Эти мои первые годы и шаги в медицине весьма значимы, интересны и заслуживают отдельного повествования.

В Евпаторию, где родился и вырос, я вернулся через 4 года. И судьба сложилась так, что я начал работать на курорте, где трудится большинство врачей. И, несмотря на то, что это родной город трудного послевоенного детства и школьных лет, возвратившись через годы, я вновь знакомился с ним. И это уже было знакомство не с прежним городом далекого детства, а с моим новым домом, новыми коллегами по работе и освоение профессии врача курортолога.

Прежде чем рассказать о своей работе я хочу познакомить читателя с этим необычным курортом, жизнь которого всегда подчинена такой важной проблеме, как восстановление здоровья.

Евпатория – небольшой город, расположенный в Крыму,

на берегу Черного моря с населением несколько более 120 тысяч жителей. В летнее время наплыв отдыхающих настолько велик, что оно увеличивается более чем в два раза. Это один из самых солнечных и уютных курортов Крыма. Мягкий, без резких колебаний температуры климат, лазурно-прозрачные воды спокойного морского залива, удобный для купания пологий берег, с залитыми солнечными лучами пляжами золотисто-бархатного песка, сделали этот город лучшим на Украине курортом для оздоровления и лечения детей. На многие километры вдоль береговой линии протянулись его многочисленные санатории, пансионаты, дома отдыха и детские оздоровительные лагеря.

Своими традициями грязелечения и лечебной местности Евпатория уходит в далекое прошлое. Еще древнегреческий историк Геродот писал, что здесь лечат «... землей, исцеляющей всякие раны». А источником этого лечения является соленое озеро Мойнаки, которое вплотную примыкает к западной части города. От Черного моря его отделяет небольшая полоса суши расстоянием в 200 м. По своему составу, лечебным свойствам и действию на организм человека грязь и рапа этого озера во многом схожи с целебными факторами Мертвого моря. Однако по сравнению с ним запасы грязи и размеры Мойнакского озера несоизмеримо малы, его длина составляет всего 1850 м, ширина – 900 м. Тем не менее на лечение, оздоровление и отдых, в Евпаторию ежегодно приезжают более 300 тыс человек.

В далекие 1946 – 1950 послевоенные годы в санаториях, расположенных у самого моря, лечились больные костно-суставным туберкулезом, а в многочисленных госпиталях восстанавливали свое здоровье инвалиды и участники Великой Отечественной Войны. Впоследствии эти госпитали были преобразованы в санатории для лечения взрослых и детей, и курорт получил свое дальнейшее развитие. Здесь проходили лечение и оздоровление взрослые и дети из районов, пострадавших в 1986 году в результате аварии на Чер-

нобольской АЭС. Курорт сыграл важную роль в оздоровлении жителей Армении, когда его здравницы и пансионаты на длительное время принимали тысячи семей после землетрясения 1988 года.

Расположенная на берегу моря Евпатория располагает разнообразными природными факторами и большими возможностями для оздоровительного отдыха и лечения взрослых и детей – благоприятными климатическими условиями, целебным соленым озером, термальными источниками. Один из них открыт в центре города, и каждый желающий может бесплатно испить этой свежей и целебной минеральной воды.

Высокий уровень восстановительного лечения на курорте обеспечивает созданная за многие годы материально-техническая и научная база. На этом климатическом и бальнеогрязевом курорте 67 действующих курортных учреждений – это санатории и пансионаты, дома отдыха, летние оздоровительные детские лагеря. Из них 25 здравниц для детей или для родителей с детьми. В разгар летнего сезона все эти учреждения одновременно принимают на отдых и лечение более 35 тыс. человек. Его известность выходит далеко за пределы Украины. На оздоровление и лечение сюда приезжают не только из бывших республик Советского Союза, но также из Западной Европы, США, Израиля и многих других стран.

Центром бальнеолечения является водолечебница, в трех отделениях которой мужском, женском и детском – 110 ванн, пять бассейнов с подогретой морской водой для лечебного плавания. Она способна отпускать ежедневно до пяти тысяч различных процедур, среди которых вертикальное вытяжение позвоночника, различные виды душей, подводный массаж, орошения, горячие укутывания. Имеется общекурортная грязелечебница. В двух курортных поликлиниках врачами и специалистами проводится амбулаторное лечение больных, приезжающих на курорт без путевок. Здесь были

созданы общекурортные центры функциональной, рентгенологической и лабораторной диагностики, где проводились самые современные виды исследований.

Евпатория – это один из немногих курортов в мире, где методы бальнеогрязелечения успешно применяются в реабилитационно-восстановительном периоде после выполняемых здесь активных хирургических вмешательств. В евпаторийском детском клиническом санатории Министерства обороны Украины и в санатории имени Н. К. Крупской проводятся уникальные реконструктивные операции с целью восстановления утраченных функций у больных детским церебральным параличом, костно-суставным туберкулезом, болезнью Пертеса, остеомиелитом и другими заболеваниями.

На протяжении 20 лет на курорте работают Украинский научно-исследовательский институт детской курортологии и физиотерапии, кафедра педиатрии с курсом физиотерапии Крымского государственного медицинского университета им. С. И. Георгиевского. Значительную роль в развитии методов восстановительного лечения ревматологических больных сыграл Институт ревматологии Академии Медицинских Наук СССР, который многие годы тесно сотрудничал с курортом. А совсем недавно открыт Международный Институт Дельфинотерапии, где проводится лечение детей с аутизмом, детским церебральным параличем и синдромом Дауна.

Проводимые исследования продолжают лучшие научные традиции Евпаторийского курорта. Учеными и практическими врачами курорта защищено 7 докторских и более 40 кандидатских диссертаций. Они внесли значительный вклад в решение многих проблем курортологии, в разработку новых методов комплексного лечения больных с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, центральной и периферической нервной системы, кожи, а также в оздоровление взрослых и детей из зон радионуклеидного загрязнения

ЧАЭС и т. д. Это доктора медицинских наук, профессора: Каладзе Н. Н., Дриневский Н. П., БурыгинаА. Д., Мольская Н. Е., Барбан П. С., кандидаты медицинских наук Ненько А. М., Перельмутер Д. Л., Фишер А. И., Лосев В. Б., Лысенко В. И., Мошков Н. П. и другие.

Весом вклад и практических врачей – ветеранов курорта, посвятивших десятки лет восстановлению здоровья тысячам больным; детям и взрослым, участникам войны и инвалидам. Большинство из них – это мои коллеги, с которыми я проработал многие годы и считаю своим долгом отметить их беззаветную преданность своей профессии. Это врачи Мельников А. А., Котиков В. Е., Сухонос В. В. Гурова В. В., Демчук Т. Г., Бутузова В. Т., Каплан И. Б., Сиротина Г. С., Соколова Г. К., Гоц О. А. и многие другие.

Благодаря труду ученых и врачей были разработаны методики лечения и расширен перечень заболеваний, показанных для курортной восстановительной терапии взрослых и детей. В настоящее время Евпаторийский курорт принимает на лечение больных с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, центральной и периферической нервной системы, кожи, хронических заболеваний органов дыхания, почек, ЛОР-органов, гинекологических, урологических и других болезней. Результатом этой многолетней работы явилась книга «Курортное лечение», в написании которой я принимал самое непосредственное участие. Она стала руководством для всех бальнеогрязевых курортов Украины.

В этом городе-курорте после Кустаная и начинался новый этап в моей жизни. И я стоял перед выбором – работать в здравоохранении или на курорте. И несмотря на то, что новая работа означала для меня лично перестройку, выбор был сделан в его пользу. Я все больше убеждался в том, что здесь есть большие возможности для реализации своей энергии и владевшего мною еще с институтской скамьи желания заниматься научной работой. Некомпетентному человеку со стороны кажется, что работа на курорте монотонна, не столь

сложна и однообразна. Но смею утверждать все дело в поставленной цели и в том, как серьезно относиться к делу, которому ты себя посвящаешь.

Курортология – это серьезная медицинская наука и она требует знаний о механизме действия природных лечебных факторов, глубокого понимания процессов и возможных реакций организма на все многообразие природных и преформированных лечебных факторов, применяемых при курортном лечении.

С первых дней новая работа врачом-ординатором в санатории «Октябрь» полностью поглотила меня. Я сразу окунулся в этот незнакомый мне мир курортологии и курортотерапии, самостоятельно и с помощью коллег осваивал эту новую для себя науку с ее лечебными грязями, различными ваннами, многообразными физиотерапевтическими и другими лечебными процедурами.

Как вновь пришедшему на работу молодому энергичному врачу, однако еще далеко не специалисту в курортологии, мне все-таки сразу дали вести больных в наиболее тяжелом отделении на первом этаже. Это были больные с заболеваниями и травматическими повреждениями суставов и позвоночника, инвалиды Великой Отечественной Войны и труда, большинство из которых страдали ограничением движений в суставах и нарушением двигательной активности.

И с первых дней работы, видя их страдания и ежедневно встречаясь с ними, у меня родилось неуемное желание и стремление максимально помогать этим страдающим людям. Это чувство уже никогда не покидало меня, всегда помогало, вдохновляло и доставляло удовлетворение в работе. Меня волновали мысли о том, что я лично могу сделать для улучшения здоровья этих страдающих людей, с трудом получившие путевки и приезжающие из отдаленных уголков страны с большой надеждой на курортное лечение. Мной полностью захватила идея активизация процесса реабили-

тации и оказания более эффективной помощи больным в лечении их на курорте.

Вскоре при одобрении и поддержке главного врача санатория Сливиной В. А. и заведующей медицинской частью Кобринской С. Я. по моему проекту в парке санатория был построен специализированный городок , предназначенный для реабилитации артрологических больных с ограничением движений в суставах, снижением двигательной активности и затруднениями при ходьбе. Этот городок лечебной физкультуры состоял из дорожки длиной 100 м с участками, поочередно покрытыми песком, гравием, булыжником, брусчаткой, различной высоты барьеров-препятствий и лестниц для подъема и спуска. Здесь же был стенд бытовых навыков для разработки суставов рук и кистей, низкий бум и следовые дорожки для ходьбы и улучшения координации движений.

Занятия в городке проводились по группам в соответствии с врачебными назначениями. Больные с двигательными нарушениями занимались здесь в послеполуденное время после окончания процедур и дневного отдыха. Под руководством опытного инструктора лечебной физкультуры Ржеусской Л. они с все возрастающими нагрузками выполняли индивидуальные и групповые и упражнения, направленные на восстановление движений в суставах и функции опорно-двигательного аппарата в целом.

Вскоре мною был разработан и внедрен в практику лечения больных специальный комплект термальных предметов для разработки суставов и индивидуальных занятий лечебной гимнастикой, где одновременно на организм действуют два потенцирующие друг друга фактора – тепло и физкультура.

Было сделано еще ряд других предложений, которые способствовали улучшению диагностики функционального состояния опорно-двигательного аппарата, определению его динамики в процессе лечения и повышению его эффектив-

ности. Ряд из них признаны в качестве изобретений. Свои нововведения я неоднократно представлял на городской выставке изобретателей и рационализаторов. Более подробно о моих новациях на курорте и после окончания института в Кустанае я надеюсь более подробно рассказать в своей автографической книге.

Примерно через год состоялось мое первое выступление с докладом о комплексном курортном лечении больных с заболеваниями суставов на Украинской республиканской конференции на курорте Славянск Донецкой области. Это было по существу мое боевое крещение как врача курортолога. Оргкомитет отметил этот доклад как один из лучших, вручив мне сувенир – огромный цветной карандаш, выполненный в виде шахтерского отбойного молотка. С тех пор прошло почти 40 лет, а он и сегодня хранится у меня как память об этом моем первом выступлении.

Надо отдать должное и руководителям Евпаторийского курорта. Моя активная работа не осталась незамеченной. В 1975 году меня назначили главным специалистом курорта и перевели работать в одну из лучших здравниц курорта санаторий имени 40-летия Октября. Это ведущая на Украине здравница для лечения больных с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Здесь же находилось профильное артрологическое отделение курортной реабилитации Института Ревматологии Академии Медицинских Наук СССР, руководителем которого я и был назначен.

Так начался мой совершенно новый этап работы на курорте. Где-то в глубине души я понимал, что на меня ложится большая ответственность как перед этими больными, так и перед одной из ведущей в мире клиникой – Институтом Ревматологии АМН СССР. Руководила этим институтом видный ученый, президент Европейской лиги ревматологов, а в настоящее время Почетный директор НИИ Ревматологии, профессор, академик Российской Академии Медицинских Наук Насонова Валентина Александровна, чья эррудиция

ученого и врача-клинициста, глубокая человечность и доброжелательность просто покорили меня. Ее своевременная поддержка самостоятельно начатой мною научной работы навсегда оставила неизгладимый след глубокой признательности и благодарности.

Здесь же судьба свела меня с многими известными учеными, докторами наук, профессорами, руководителями клинических отделений института, откуда больные поступали к нам в санаторий на курортный этап восстановительного лечения. Это такие известные ученые, как Агабабова Э.Р., Павленко Т.М., Трофимова Т.М, Алекберова З.С., Астапенко М.Г., Гусева Н.Г., Сперанский А.И., Сигидин Я.А., Акимова Т.Ф. Это по сути дела мои наставники и учителя, настоящие врачи, которые сполна отдавали себя медицине. Я всегда с большой теплотой и благодарностью вспоминаю о них, людях большой души и сердца, высококвалифицированных специалистах. Совместные с ними обходы и осмотры, клинические конференции, их бесценные советы и рекомендации по ведению и лечению больных стали для меня высокой научной, практической и морально-этической школой, которую я прошел в этом поистине храме медицинской науки. Она способствовали моему становлению как специалиста ревматолога.

Ведущие сотрудники института планово приезжали в санаторий, консультировали наиболее сложных больных не только курорта, но и жителей нашего города. При необходимости после таких консультаций они направляли их на стационарное обследование и лечение в клиники института. На базе санатория проводились научно-практические конференции и семинары для врачей всех курортов Украины. Такое тесное сотрудничество с ведущим научным институтом страны поднимало престиж и авторитет нашей артрологической здравницы, которая была лучшей на Украине и ей был присвоен статус Республиканского базового санатория имени 40-летия Октября.

Санаторий располагал лечебно-диагностической базой, необходимой для эффективного проведения комплексной реабилитации больных. В рентген-кабинете проводились исследования суставов, позвоночника, грудной клетки, в кабинете функциональной диагностики – сердечно-сосудистой системы. Электрокардиография в обязательном порядке делалась всем больным старше 45 лет. Лабораторные, включая клинико-биохимические и иммунологические обследования, осуществлялись общекурортными диагностическими центрами. Для их проведения специалисты и лаборанты центров выезжали непосредственно как в наш санаторий, так и во все другие здравницы курорта.

Лечебный корпус санатория располагал лучшим среди украинских здравниц кабинетом физиотерапии и впервые созданным на курортах страны кабинетом горячих укутываний суставов. В его бальнеологическом отделении больные принимали термальные, йодобромные, шалфейные, термальные минеральные ванны, гидромассаж, бассейн, в котором проводились процедуры лечебного плавания и подводного вытяжения. В санатории был специализированный городок и зал лечебной физкультуры, для групповых и индивидуальных занятий, оборудованный аппаратами «Здоровье» и «Угул».

Грязевые процедуры и рапные ванны отпускались в грязелечебнице Мойнаки, сероводородные, морские ванны и другие бальнеопроцедуры – в общекурортной водолечебнице, куда автобусы курорта доставляли больных, а при наличии у них ограничений движений им индивидуально выделялся специальный легковой транспорт.

Совместная работа сотрудников института и коллектива санатория была направлена на решение главной задачи – повышение эффективности восстановительного лечения на курорте. Мы рассматривали его как продолжение лечения, начатого ранее в больницах и поликлиниках по месту жительства.

На курортный этап реабилитации в специализированное артрологическое отделение санатория больные направлялись по бесплатным путевкам спустя 3-6 месяцев после стационарного лечения в отделениях Института Ревматологии АМН СССР и диспансерного наблюдения у ревматологов и участковых врачей. Это были больные с такими порой инвалидизирующими заболеваниями, как ревматоидный артрит, деформирующий артроз, анкилозирующий спондилоартрит, системная склеродермия.

При определении комплекса восстановительного лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата учитывались нозологические формы болезней, их клиническое течение, активность и стадия процеса, ограничение объема движений в суставах, сопутствующие заболевания и возраст пациентов. Таким образом, реабилитация больных на курорте проводилась с учетом выраженности воспалительного или дегенеративного процесса в суставах, степени их функциональных изменений и других показателей, характеризующих общее состояние здоровья.

Больным ревматоидным артритом с минимальной активностью процесса и пролиферативно-фиброзными изменениями в суставах, деформирующим артрозом без признаков реактивного синовита в качестве основного лечебного фактора назначались грязевые аппликации. Больным ревматоидным артритом с умеренной (затухающей) активностью и больным деформирующим артрозом с признаками синовита проводилось более щадящее лечение, которое включало преимущественно рапные или сероводородные, а также двух – или четырех-камерные ванны.

Артрологическим больным с экссудативными явлениями в суставах перед началом курса курортного лечения проводились внутрисуставные инъекции кеналога или гидрокортизона. Наши многолетние наблюдения показали, что они способствуют снижению воспалительных явлений и расширяют возможности курортного бальнеогрязелечения. Их

применение повышает эффективность восстановительной курортной терапии больных ревматоидным артритом и деформирующим артрозом.

При курортном лечении дифференцированно применялись методы физиотерапевтическго воздействия: электрофорез рапы, новокаина, анальгина, фонофорез гидрокортизона, магнитотерапия, индуктотермия и дециметроволновая терапия. При пролиферативно-фиброзных изменениях в суставах применялись укутывания их горячей шерстяной тканью с последующей разработкой движений.

В комплекс реабилитационных мероприятий в санатории активно включались методы функционально-стимулирующей терапии. Это групповые занятия лечебной физкультурой, гидрокинезитерапия в бассейне с термальной минеральной водой, индивидуальная активная и пассивная лечебная гимнастика, механотерапия, занятия на стендах бытовых навыков, упражнения с термальными предметами и в специализированном городке физкультуры. Больным деформирующим артрозом лечебная физкультура проводилась по щадящему и щадяще-тренирующему режиму с уменьшением нагрузки на суставы.

Помимо ежедневных, назначаемых врачем занятий в зале лечебной физкультуры, больные имели возможность самостоятельно заниматься разработкой суставов непосредственно в корпусе по месту пребывания. С этой целью в артрологическом отделении был оборудован круглосуточно открытый кабинет для индивидуальных занятий лечебной физкультурой. Этот кабинет пользовался особой популярностью у больных, где они восстанавливали движения, занимаясь лечебной физкультурой в удобное и свободное время.

Широко использовались климатические факторы курорта: аэро-гелиотерапия, песочные ванны, купания в лимане и море.

Медикаментозную терапию назначали в поддерживающей

дозе как продолжение лечения, начатого в стационаре или поликлинике по месту жительства.

Опыт базового санатория показал, что восстановительное лечение таких больных на курорте должно проводиться в специализированном артрологическом отделении (санатории, реабилитационном центре или курортной больнице) врачами, прошедшими специализацию или усовершенствование по ревматологии, ортопедии, курортологии или физиотерапии.

Проведенные наблюдения показали, что в результате комплексного курортного лечения больных ревматоидным артритом и деформирующим артрозом достоверно уменьшаются боли в суставах, утренняя скованность, увеличивается объем движений, улучшается функциональное состояние суставов и опорно-двигательного аппарата в целом.

Изучение непосредственных и отдаленных результов подтверждают не только высокую медицинскую, но и социально-экономическую эффективность этапной, в том числе курортной, терапии больных артрозом и ревматоидным артритом. При этом по сравнению с годом, предшествующем курортному лечению, в 2–3 раза снижается число дней пребывания в стационаре и временной нетрудоспособности, соответственно этому в значительной мере снижаются затраты на лечение и социальное страхование. (Златин С. Б. 1978, 1983).

Курортное лечение больных ревматоидным артритом и деформирующим артрозом, как и других заболеваний суставов и позвоночника, наиболее эффективно в ранней стадии процесса. Целесообразно направлять на курорт больных ревматоидным артритом с суставной формой, с минимальной и умеренной (затухающей) активностью процесса и без выраженных экссудативных явлений. У больных деформирующим артрозом более широкие возможности курортной реабилитации при отсутствии явлений реактивного синовита.

Курс восстановительного лечения на курорте должен включать методы бальнеогрязелечения, физиотерапевтические методы воздействия, функционально-стимулирующую тера-

пию в виде групповых и индивидуальных занятий – лечебной физкультурой, выполнение упражнений на стендах бытовых навыков, с термальными предметами, на аппаратах механотерапии, в специализированном городке ЛФК, а также гидрокинезитерапию, массаж, укутывания суставов горячей шерстяной тканью и т. д.

Наши многолетние наблюдения, проведенные на Евпаторийском курорте совместно с Институтом Ревматологии АМН СССР над большой группой – более 400 больных ревматоидным артритом, деформирущим артрозом, анкилозирующим спондилоартритом, значительная часть из которых находилась на этапной терапии, показали ее высокую эффективность в целом и курортного лечения, в частности. Такое лечение приостанавливает прогрессирование патологического процесса, уменьшает клинические проявления заболеваний, повышает двигательную активность больных и сохраняет их трудоспособность. Внедрение в практику реабилитации больных с заболеваниями опорно-двигательного аппарата этапного лечения, последовательно осуществляемого по принципу «стационар-поликлника-курорт», является актуальной задачей современной медицины и здравоохранения.

Мне посчастливилось три последние десятилетия XX века, ставшие уже историей, работать на Евпаторийском курорте. В Советском Союзе это были годы расцвета курортного дела, когда государство и правительство проявляли большую заинтересованность в развитии курортов и санаторно-курортных учреждений. За эти годы профсоюзы, министерства и различные ведомства построили в Евпатории десятки новых здравниц, пансионатов, детских оздоровительных лагерей. Таким образом в те годы государством проявлялась реальная забота о здоровье трудящихся страны, работников предприятий, коллективов и подрастающего поколения.

Курортные учреждения оснащались современной аппаратурой и оборудованием. С целью улучшения лечебно-диагностического процесса создавались общекурортные

диагностические центры функциональной, лабораторной и рентген-диагностики. В оздоровлении и лечении широко применялись природные лечебные факторы Евпатории. Бальнеологические и грязевые процедуры отпускались по единым унифицированным методикам в общекурортной водолечебнице и грязелечебнице Мойнаки. На ее базе впервые в практике курорта была создана биотелеметрическая лаборатория. Здесь проводилось изучение реакций организма, в том числе сердечно-сосудистой системы, непосредственно при приеме грязевых процедур и рапных ванн. Это позволило научно обосновать и разработать дифференцированные, более эффективные и адекватные методы бальнеогрязелечения различных заболеванияй у взрослых и детей различных возрастных групп.

Для повышения результатов реабилитационно-восстановительной терапии больных с патологией опорно-двигательного аппарата на курорте впервые были созданы специализированные городки лечебной физкультуры.

В здравницах бесплатно обслуживали отдыхающих стоматологические кабинеты, которые проводили лечение и удаление зубов. При заболеваниях десен применялись природные факторы: рапные орошения, грязевые аппликации и электропроцедуры.

В связи с новым строительством курортных учреждений и возрастающим потоком отдыхающих все острее становилась проблема оказания им медицинской помощи в экстренных случаях. В силу сложившихся обстоятельств городская служба была не в состоянии своевременно обеспечивать их выполнение. В связи с этим была создана ведомственная служба скорой помощи, укомплектованная квалифицированным медицинским персоналом, которая обслуживала отдыхающих в многочисленных здравницах курорта.

Все курортные учреждения располагали клубами, спортивными площадками для игр, прекрасно оборудованными пляжами с теневыми навесами и жезлонгами. Биоклиматической

станцией ежечасно транслировалась информация на пляжи об уровне солнечной радиации и температуры воды в море. В соответствии с врачебными назначениями по этим показателям дозировалась продолжительность климатических процедур аэро – гелиотерапии, морских купаний для детей и взрослых. В летнее время проводилась и такая прекрасная оздоровительная процедура, как ночной сон на берегу моря.

Таким образом, на Евпаторийском курорте были созданы все условия для успешного восстановительного лечения и оздоровительного отдыха. Результатом этой многолетней работы большого отряда практических врачей и ученых стали разработанные комплексы курортного лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, нервной системы, гинекологических, кожных и других болезней. Они нашли свое отражение в книге «Курортное лечение», в издании которой я принимал самое непосредственное участие. В качестве методических рекомендаций изложенные в ней комплексы курортного лечения внедрены в практику всех бальнеогрязевых курортов Украины[1].

Но пришло время перестройки, распалось такое большое государство, как Советский Союз, а вместе с этим и потребность в таком количестве санаторно-курортных учреждений для Украины. Утратили свою былую силу и мощь профсоюзы, бывшие союзные и республиканские министерства и ведомства отказались от своих здравниц. Многие из них перешли в частные владения и стали принимать на отдых и лечение взрослых и детей вне зависимости от заболеваний. Они во многом утратили свою специализацию, стали здравницами общего профиля и естественно не могут должным образом обеспечить высокий уровень курортного лечения.

Значительно сократился и поток отдыхающих. В связи с этим санатории, работавшие десятки лет круглогодично, пе-

1 Комплексы курортного лечения некоторых заболеваний опорно-двигательного аппарата в качестве примеров представлены в приложении.

решли на сезонную работу, принимая в летнее время на отдых преимущественно здоровых. Это привело к значительному сокращению объема диагностических исследований и к нецелесообразности содержания общекурортных центров лабораторной и функциональной диагностики. Значительно сократился и отпуск лечебных процедур в водолечебнице и грязелечебнице Мойнаки, которые всегда составляли гордость Евпаторийского курорта.

Сезонность в работе здравниц и сокращение объема работы повлекло за собой отток подготовленых и высоко профессиональных медицинских кадров, включая врачей, медицинских сестер, лаборантов, инструкторов лечебной физкультуры и других специалистов.

К большому сожалению эта участь коснулась и моего родного санатория имени 40-летия Октября, в развитии и становлении которого я принимал самое непосредственное участие и которому было отдано более четверти века. Из лучшей на Украине республиканской базовой артрологической здравницы он стал обычным сезонным курортным учреждением, принимающим на отдых и оздоровление всех желающих[1].

Изменились времена, быстро текут годы. Постепенно уходят в прошлое многие успехи и достижения. С годами может быть утрачен и накопленный десятилетиями опыт организации курортного дела. А между тем государством, руководством города и курорта, учеными и медицинскими работниками много было сделано для его развития, успешной работы санаторно-курортных учреждений и восстановления здоровья детей и взрослых.

В развитии каждого города важная роль принадлежит и тому, кто его возглавляет. Евпатории в этом отношении действительно повезло. Большую роль в строительстве здравниц и развитии города как курорта сыграли в свое время председатели (в настоящее время это мэры) Евпаторийского го-

1 В настоящее время это санаторий «Гелиос»

рисполкома Кулаков М. М. и Блощицин В. А. На протяжении последних 20 лет мэрию города бессменно возглавляет его голова Даниленко А. П., человек творческий и болеющий за свой город. Под его руководством, пройдя через все тернии трудных лет перестройки, Евпатория сохраняет и приумножает свои лучшие традиции. В городе развивается жилищное строительство, учреждения здравоохранения, просвещения, курорта и туризма. Здесь впервые открыты филиалы многих высших учебных заведений. Есть достижения и в духовно-культурной сфере. По инициативе мэра созданы новые эксклюзивные «мини»-музеи почты, трамвая и вина, построен самый большой в Крыму Аквариум, реализована идея создания «Малого Иерусалима», ставшего одним из популярных туристических маршрутов Украины. Впервые здесь прошли Сезоны высокого искусства – это оперные и балетные представления, концерты симфонической музыки на театральной площади. Пользуются большой популярностью Международный детский театральный фестиваль и Летние вечера на Караимской, в которых принимают участие артисты разных жанров, художники, фотографы, танцоры и даже кулинары. Таким образом, инфраструктура города определяет его как современный развивающийся курорт, привлекающий все большее число отдыхающих и туристов.

Благодаря самоотверженному труду жителей города, большого отряда медицинских работников здравниц и пансионатов Евпатория является лучшим детским курортом Украины. Указом Президента страны ей присвоен статус Всеукраинской детской здравницы. И детская курортология здесь постоянно развивается и берет новые рубежи в науке и практике. Недавно на берегу моря открыт Международный детский медицинский Центр «Дружба». Здесь и в других здравницах разрабатываются новые научные направления детской курортологии. Проводится лечение поколения детей, родившихся и выросших спустя годы в зонах Чернобыльской аварии; детей, оперированных после врожденных пороков сердца и с нару-

шениями сердечного ритма, больных лейкозом и т. д. А ведь еще несколько лет назад с такими заболеваниями их даже не принимали на курорт.

На протяжении многих лет эту работу на курорте успешно возглавляет заведующий кафедрой педиатрии с курсом физиотерапии Крымского государственного медицинского университета им. С. И. Георгиевского профессор Каладзе Н. Н. Достижения кафедры и ее научных сотрудников легли в основу многих методических рекомендаций и применяются для восстановительного лечения, возвращая здоровье и радость детства подрастающему поколению. Приходиться только сожалеть, что в нашей стране не открыта даже первая страница детской курортологии.

Не смотря на все трудности в Евпатории выстояли и успешно работают курортные учреждения, принадлежащие государственным структурам. Набирают темпы здравницы Министерства здравоохранения и военного ведомства Украины, где попрежнему успешно восстанавливают здоровье на курорте страдающие различными недугами. Это может стать хорошим примером и для Израиля, его соответствующих министерств и ведомств, поскольку и в нашей стране многие больные, участники войн, инвалиды нуждаются в государственной помощи и в таком важном этапе реабилитации, как курортное восстановительное лечение.

Я убежден, что наступит мир на земле Израиля. И тогда в этом демократическом государстве, по примеру других стран, одной из важных задач здравоохранения станет развитие курортологии и курортной терапии. Для этого природа щедро одарила нашу страну целебными факторами. Найдутся спонсоры и энтузиасты курортного дела. И тогда примером для подражания может стать уходящий в прошлое ценный опыт одного из лучших в СССР и на Украине климато-бальнео-грязевого курорта Евпатория.

Приложение

Комплексы курортного лечения[1]

Деформирующий артроз

Пелоидотерапия – грязевые аппликации температуры 42–44°С, продолжительностью 15-20 минут, через день или два подряд, третий – перерыв, на курс лечения 12–14 процедур.

Разводные грязевые или газогрязевые ванны температуры 37–36°С, продолжительностью 15 минут, через день или два дня подряд, третий – перерыв, на курс лечения 10-12 процедур.

Грязевые компрессы температуры 40–42°С, продолжительностью от 2-х до 4-х часов, на курс лечения 10–14 процедур.

Бальнеотерапия – хлоридные натриевые (рапные) ванны минерализации 20–40–60 г/л или искусственные сероводородные ванны конценрации 100–150 мг/л на морской воде или рапе минерализации 20–40 г/л, температуры 37–36°С, продолжительностью 10–15 минут, через день или два дня подряд, третий – перерыв, на курс лечения 12–14 ванн.

Комбинированное бальнеогрязелечение проводится в виде грязевых аппликаций и бальнеопроцедур, отпускаемыми поочередно через день или два дня подряд, третий – перерыв. На курс лечения по 6-7 ванн и 6-7 грязевых аппликаций, всего 12–14 процедур.

---

1 Приводятся по книге: Златин С. Б. и соавторы. Курортное лечение. Евпатория, Укрсоветкурорт, 1992.

Примечание: при наличии признаков реактивного синовита назначаются рапные ванны, при сочетании деформирующего артроза с гипертонической болезнью 1–2-ой стадии, кардиосклерозом, эндартериитом, тромбофлебитом (вне обострения), поражениями кожи целесообразно применять сероводородные ванны.

Лиманотерапия – проводится в комплексе или как самостоятельный курс лечения при температуре воды не ниже 28°С, продолжительностью от 7 до 20 минут, три дня подряд, четвертый – перерыв, на курс лечения 12–15 купаний.

Аппаратная физиотерапия – рапа или грязь электрофорез или электрофорез салицилатов, новокаина из раствора димексида (ДМСО) 1:3:4. Плотность тока 0,03–0,05 мА/см^2, продолжительностью 15–20 минут, ежедневно, на курс лечения 12–15 процедур.

Диадинамотерапия на область суставов, последовательное воздействие в течение двух-трех минут, различными видами токов, ежеминутно меняя полярность. Сила тока до ощущения вибрации. На курс лечения 8–12 процедур, ежедневно или через день.

СМТ на область суставов. Ш – lV род работ, частота 50-30 Гц, глубина модуляции 50-75-100%, сила тока до ощущения вибрации, продолжительность воздействия на сустав каждым видом тока до 4–5 минут. На курс лечения 8-12 процедур, ежедневно или через день.

Индуктотермия, ДМВ и СМВ-терапия на область суставов слабо тепловой или тепловой дозировки, продолжительность воздействия на сустав 10–15 минут. При воздействии на 2 сустава продолжительность одной процедуры до 30 минут. На курс лечения 8–10 процедур в дни, свободные от бальнеогрязелечения.

Магнитотерапия на область суставов, напряженность поля от 10 до 35 мТл, продолжительность воздействия на сустав 15–20 минут, при воздействии на 2 сустава продолжитель-

ность одной процедуры до 30 минут. На курс лечения 8-10 процедур в дни, свободные от бальеогрязелечения.

Ультразвук, фонофорез гидрокортизона, кортана, анальгина или пелана на область суставов, методика лабильная в непрерывном режиме, интенсивность 0,4-0,8 Вт/см^2, продолжительность воздействия на сустав 5–10 минут. На курс лечения 10–12 процедур в дни, свободные от бальнеогрязелечения.

При наличии признаков реактивного синовита: Уф-облучение в эритемных дозах, через 1–2 дня, на курс 4–6 процедур.

УВЧ на область воспаленного сустава слабо тепловой дозировки, продолжительность воздействия 5–12 минут, ежедневно, на курс лечения 5–8 процедур.

Электроакупунктура или рефлексотерапия по назначению рефлексотерапевта.

Укутывание суставов горячей шерстяной тканью, температуры 50–60°С, продолжительностью 40–60 минут, ежедневно на курс 10–12 процедур.

Лечебная физкультура – проводится по принципу статической разгрузки пораженных суставов, индивидуально или малогрупповым методом и предусматривает укрепление мышц и легкую разработку суставов в исходных разгрузочных положениях (с исключением прыжков и подскоков). Дозированные занятия в специализированном городке лечебной физкультуры, на велотренажерах, с термальными предметами, на аппаратах «Здоровье» и «Угуль».

Утренняя гигиеническая гимнастика, дозированная ходьба по маршрутам № 1–2, малоподвижные игры.

Мануальная терапия по рекомендации специалиста.

Гидрокинезитерапия (лечебное плавание) в бассейне при температуре воды 28–29°С, продолжительностью 25–30 минут, на курс лечения 10–12 процедур.

Массаж мышц (в том числе подводный), на курс лечения 12–14 процедур.

Песочные ванны (псаммотерапия) проводится при температуре песка выше 40°С, продолжительностью 25–30–40 – минут, на курс лечения 10–12 процедур.

Климатолечение – воздушные и солнечные ванны рассеянной или суммарной радиации по 1–2 режимам, аэротерапия.

Морские купания по 1–2 режимам, при температуре воды не ниже 20°С.

Медикаментозное лечение индивидуально в порядке преемственной терапии с учетом выраженности болевого синдрома, наличия признаков реактивного синовита проводится салицилатами, пиразолоновыми производными (бутадион, реопирин) индоловыми препаратами (метиндол, индометацин), биостимуляторами (румалон), миорелаксантами (скутамил-Ц) и другими лекарственными средствами. При реактивном синовите применяются внутрисуставные инъекции гидрокортизона, кеналога, а также средства патогенетической терапии (трасилол, артепарон).

Лечебное питание – диета №15.

Режим – щадящий, щадяще-тренирующий, исключающий участие в пешеходных экскурсиях и спортивных соревнованиях.

Остеохондроз позвоночника

Пелоидотерапия – грязевые аппликации в виде «куртки» или «брюк», температуры 42–44°С, продолжительностью 15–20 минут, через день или два подряд, третий –перерыв, на курс лечения 12–14 процедур.

Разводные грязевые или газогрязевые ванны температуры 37–36°С, продолжительностью 15 минут, через день или два дня подряд, третий – перерыв, на курс лечения 10–12 процедур.

Бальнеотерапия – хлоридные натриевые (рапные)

ванны минерализации 20–40–60 г/л или искусственные сероводородные ванны конценрации 100–150 мг/л на морской воде или рапе минерализации 20–40 г/л, температуры 37–36°С, продолжительностью 10–15 минут, через день или два дня подряд, третий – перерыв, на курс лечения 12–14 ванн.

Комбинированное бальнеогрязелечение – проводится в виде грязевых аппликаций и бальнеопроцедур, отпускаемыми поочередно через день или два дня подряд, третий – перерыв. На курс лечения по 6–7 ванн и 6–7 грязевых аппликаций, всего 12–14 процедур.

Лиманотерапия – проводится в комплексе или как самостоятельный курс лечения при температуре воды не ниже 28 градусов С, продолжительностью от 7 до 20 минут, три дня подряд, четвертый – перерыв, на курс лечения 12–15 купаний.

Аппаратная физиотерапия – проводится по общепринятым методикам на соответствующие отделы позвоночника.

Рапа – или грязь – электрофорез, электрофорез анальгина, новокаина, плотность тока 0,03–0,05 мА/см^2, экспозиция 15–20 минут, ежедневно или через день, на курс лечения 10–15 процедур.

Диадинамотерапия: последовательное воздействие в течение двух минут различными видами токов, ежеминутно меняя полярность. Сила тока до ощущения вибрации. На курс лечения 8–12 процедур, проводимые ежедневно или через день.

СМТ – Ш – lV работ, частота 100–30 Гц, глубина модуляции 50–75%, сила тока до ощущения вибрации, продолжительность воздействия на сустав каждым видом тока до 4–5 минут. На курс лечения 8–12 процедур, проводимые ежедневно или через день.

ДМВ и СМВ-терапия слабо тепловой или тепловой дозировки, продолжительностью 10–15 минут. На курс лечения 8–10 процедур в дни, свободные от бальнеогрязелечения.

Магнитотерапия – напряженность поля от 10 до 35 мТл, продолжительность воздействия 15 –20 минут. На курс лечения 8–10 процедур, в дни свободные от бальнеогрязелечения.

УФ-облучение вдоль позвоночника по полям, начиная с 3–4 биодоз, по 3–4 процедуры на каждое поле.

Электроакупунктура или рефлексотерапия по назначению специалиста.

Лечебная физкультура – проводится групповым методом с использованием элеменов разгрузки и вытяжения позвоночника с целью укрепления «мышечного корсета» и улучшения функции позвоночника. Занятия в специализированном городке лечебной физкультуры, а также на аппаратах «Здоровье» и «Угуль».

Утренняя гигиеническая гимнастика, дозированная ходьба по маршрутам № 1–2, малоподвижные игры.

Вытяжение позвоночника; кроме шейного отдела, подводное – при температуре воды 37–36 градусов С или на экстензионном столе, продолжительностью15–20 минут, на курс лечения 8–10 процедур.

Мануальная терапия по рекомендации специалиста.

Гидрокинезитерапия (лечебное плавание) в бассейне при температуре воды 28–29°С, продолжительностью 25–30 минут, на курс лечения 10–12 процедур.

Массаж мышц (в том числе подводный), на курс лечения 12–14 процедур.

Песочные ванны (псаммотерапия) проводится при температуре песка выше 40°С, продолжительностью 20–30 – минут, на курс лечения 10–12 процедур.

Климатолечение – воздушные и солнечные ванны рассеянной или суммарной радиации по 1–3 режимам, аэротерапия.

Морские купания по 1–2 режимам, при температуре воды не ниже 20°С.

Медикаментозное лечение – проводится с уче-

том клинических синдромов: противовоспалительные средства (бруфен, реопирин, метиндол, ортофен и др.), препараты, улучшающие микроциркуляцию (никотиновая кислота, компламин, галидор), стимуирующие трофические функции (АТФ, витамины группы В), биостимуляторы (ФИБС, стекловидное тело), миорелаксанты (скутамил-Ц) и другие лекарственные средства.

Лечебное питание – диета №15.

Режим – щадящий, с постепенным переходом к тренирующему.

Плече-лопаточный периартрит

Пелоидотерапия – грязевые аппликации в виде «куртки» или «полукуртки» температуры 40-44°С, продолжительностью 15-20 минут, два подряд, третий – перерыв или через день, на курс лечения 10–12 процедур.

Бальнеотерапия – хлоридные натриевые (рапные) ванны минерализации 40–60 г/л или искусственные сероводородные ванны концентрации 100–150 мг/л на морской воде или рапе минерализации 20–40 г/л, температуры 37–36°С, продолжительностью 10-15 минут, через день или два дня подряд, третий – перерыв, на курс лечения 12–14 ванн.

Комбинированное бальнеогрязелечение проводится в виде грязевых аппликаций и бальнеопроцедур поочередно через день или два дня подряд, третий – перерыв. На курс лечения по 6–7 ванн и 6–7 грязевых аппликаций, всего12–14 процедур.

Лиманотерапия – проводится в комплексе или как самостоятельный курс лечения при температуре воды не ниже 28°С, продолжительностью от 7 до 20 минут, три дня подряд, четвертый – перерыв, на курс лечения 12–15 купаний.

Аппаратная физиотерапия – рапа – грязь или новокаин – электрофорез на плечевой сустав и паравертe-

брально,, плотность тока 0,05–0,1 мА/см2, экспозиция 15 – 20 минут, ежедневно, на курс лечения 10–15 процедур.

СМТ на суставы и соответствующие им паравертебральные рефлексогенные зоны позвоночника, Ш – lV род работ, частота 80–50 Гц, глубина модуляции 50%, сила тока до ощущения вибрации, продолжительность воздействия каждым видом тока до 4-5 минут, ежедневно, на курс лечения 8-10 процедур.

Магнитотерапия на область суставов, напряженность поля от 10 до 30 мТл, продолжительность воздействия на сустав15–20 минут, при воздействии на два сустава продолжительность одной процедуры до 30 минут. На курс лечения 10–12 процедур, в дни свободные от бальнеогрязелечения.

Мануальная терапия, электроакупунктура или иглорефлексотерапия проводятся по назначению специалиста.

Лечебная физкультура проводится индивидуальным или малогрупповым методом с целью разработки движений в суставах и укрепления мышц. Занятия ведутся с выполнением как пассивных, так и активных упражнений лечебной гимнастики, а также на аппаратах механотерапии, «Здоровье» и «Угуль». Утренняя гигиеническая гимнастика.

Массаж мышц на курс 12–14 процедур

Климатолечение – воздушные и солнечные ванны рассеянной радиации по 1–2 режимам, аэротерапия. Купание в море и в бассейне, при температуре воды 26–29°С.

Медикаментозное лечение – обеспечение преемственного этапного лечения на протяжениии всего курса курортной терапии: базисная терапия хинолиновыми препаратами (плаквинил, делагил), противовоспалительными средствами (метиндол, бруфен и др). Аппликации на суставы диметилсульфаксида (ДМСО) 30-50% раствора, проолжительностью 20–45 минут, ежедневно, на курс лечения 10–12 процедур.

Лечебное питание – диета № 9.

Режим – тренирующий.

Псориатический артрит

Бальнеотерапия – хлоридные натриевые (рапные) ванны минерализации 40–60 г/л, температуры 37–36°С, продолжительностью 15 минут, через день или два дня подряд, третий – перерыв, на курс лечения 10–12 процедур.

Искусственные сероводородные ванны концентрации 100-150 мг/л на морской воде или рапе минерализации 20–40 г/л, температуры 37–36°С, продолжительностью 10–15 минут, через день или два дня подряд, третий – перерыв, на курс лечения 10-12 процедур.

Комбинированное бальнеогрязелечение - проводится в виде бальнеопроцедур и грязевых аппликаций, на область суставов и вдоль позвоночника, температуры 39–38°С, продолжительностью 15–20 минут последовательно или поочередно, через день или два дня подряд, третий – перерыв. На курс лечения по 6–7 ванн и 6–7 грязевых аппликаций, всего 12–14 процедур.

Примечание: индивидуально может быть применен самостоятельный курс пелоидотерапии, 10–12 аппликаций, температуры 40–42°С, продолжительностью 15 минут.

Лиманотерапия – проводится в комплексе или как самостоятельный курс лечения при температуре воды не ниже 28°С, продолжительностью 15–20 минут, два дня подряд, третий – перерыв, на курс лечения 12–15 купаний.

Аппаратная физиотерапия – ультрафиолетовое облучение общее и местное на поврежденный сустав эритемными дозами, повторные облучения проводят по мере затухания эритемы, на курс лечения – 6–8 процедур.

Ультразвук или фонофорез гидрокортизона на пораженный сустав и рефлексогенную паравертебральную зону, интенсивность воздействия 0,2–0,4 Вт/см^2, продолжительность 2–3 минуты на каждую область. На суставы соответственно 0,2–0,6 Вт/см^2, 4–5–6 минут. Методика лабильная,

режим импульсный и непрерывный. На курс лечения10-12 процедур в дни, свободные от бальнеогрязелечения.

Магнитотерапия на область пораженных суставов, напряженность поля от 15–35 мТл, режим непрерывный, продолжительность воздействия на сустав 15–20 минут, при воздействии на два сустава продолжительность одной процедуры до 30 минут. На курс лечения 10–12 процедур в дни, свободные от бальнеогрязелечения.

Лечебная физкультура – утренняя гигиеническая гимнастика, мало-групповым способом, лечебная ходьба по маршруту № 1–2.

Массаж мышц прилегающих к пораженным суставам, в количестве 10–12.

Климатолечение – солнечные ванны суммарной радиации по 1–2 режимам, аэротерапия. Морские купания по 1 режиму при температуре воды 22–24°С и выше.

Медикаментозное лечение – индивидуально по показаниям и порядке преемственной этапной терапии.

Лечебное питание – диета, богатая витамином А, с ограничением животных жиров, углеводов и поваренной соли.

Режим – щадяще – тренирующий.

Ревматоидный артрит минимальной степени активности с пролиферативными и фиброзными изменениями в суставах

Пелоидотерапия – общие или местные грязевые аппликации температуры 42–44°С, продолжительностью 15–20 минут, два дня подряд, третий перерыв, на курс лечения 12–14 процедур.

Разводные грязевые или газогрязевые ванны температуры 37–36°С, экспозиция 15 минут, через день или два дня подряд, третий – перерыв, на курс лечения 10–12 процедур.

Грязевые компрессы температуры 38–42°С, продолжи-

тельностью от 2–4 часов, ежедневно, на курс лечения 10-14 процедур.

Бальнеотерапия – хлоридные натриевые (рапные) ванны минерализации 20-40-60 г/л или искусственные сероводородные ванны конценрации 100–150 мг/л на морской воде или рапе минерализации 20–40 г/л, температуры 37–36°С, продолжительностью 10–15 минут, через день или два дня подряд, третий – перерыв, на курс лечения 12–14 ванн.

Комбинированное бальнеогрязелечение – проводится в виде грязевых аппликаций и бальнеопроцедур, отпускаемые последовательно или поочередно, через день или два дня подряд, третий – перерыв. На курс лечения по 6–7 грязевых процедур и 6–7 ваннн, всего 12–14 процедур.

Примечание : при преобладании экссудативных явлений в суставах грязелечение не применяется и рекомендуется предварительное внутрисуставное введение кеналога, метилпреда или гидрокортизона. На курс 2–3 инъекции.

Лиманотерапия – проводится в комплексе или как самостоятельный курс лечения при температуре воды не ниже 29°С, продолжительностью от 7 до 20 минут, три дня подряд, четвертый – перерыв, на курс лечения 12–15 купаний.

Аппаратная физиотерапия – рапа или грязь – электрофорез или электрофорез смеси Парфенова, салицилатов, новокаина из раствора димексида (ДМСО) 1:3:4. Плотность тока 0,03–0,05 мА/см^2, продолжительностью 15–20 минут, ежедневно, на курс лечения 12–15 процедур

Индуктотермия на область проекции надпочечников и пораженные суставы слабо тепловой или тепловой дозировки, продолжительность 10–15–30 минут, на курс лечения 8–10 процедур в дни, свободные от бальнеогрязелечения.

ДМВ-терапия на область проекции надпочечников и суставы слабо тепловой дозировки, время воздействия на су-

став 10–15 минут. При воздействии на 2 сустава продолжительность одной процедуры до 30 минут, на курс лечения 7–8 процедур в дни, свободные от бальнеогрязелечения.

Магнитотерапия, напряженность поля от 10 до 35 мТл, продолжительность воздействия на сустав до 20 минут. При воздействии на 2–3 сустава экспозиция одной процедуры до 30 минут, на курс лечения 10–14 процедур, возможно сочетание в дни бальнеолечения.

Фонофорез гидрокортизона, кортана, пелана на область суставов, методика лабильная в непрерывном режиме, интенсивность 0,4–0,6 Вт/см2, продолжительность воздействия на сустав 6-8 минут, на курс лечения 8-10 процедур в дни, свободные от бальнеогрязелечения.

Электроакупунктура или рефлексотерапия по рекомендации специалиста.

Укутывание суставов горячей шерстяной тканью, температуры 50–60°С, продолжительностью 40–60 минут, ежедневно на курс 10–12 процедур.

Лечебная физкультура – проводится по принципу функциональной назгрузки, разработки движений в пораженных суставах и укрепления мышц. Она включает лечебную гимнастику индивидуальным или малогрупповым методом, механотерапию, занятия в специализированном городке лечебной физкультуры, на стенде бытовых навыков, аппаратах «Здоровье» и «Угуль» и с термальными предметами.

Утренняя гигиеническая гимнастика, дозированная ходьба по маршрутам № 1–2, подвижные игры.

Гидрокинезитерапия проводится в бассейне при температуре воды 28–29°С, продолжительностью 20–30 минут, на курс лечения 10–12 процедур.

Массаж мышц (в том числе подводный), на курс лечения 14–16 процедур.

Песочные ванны (псаммотерапия) проводится при

температуре песка выше 40°С, продолжительностью 20–30 – минут, в дни свободные от бальнеогрязелечения.

К л и м а т о л е ч е н и е – воздушные и солнечные ванны рассеянной радиации по 1 режиму, аэротерапия.

М е д и к а м е н т о з н о е л е ч е н и е индивидуально в порядке преемственной этапной Лечебное питание – диета №15.

Л е ч е б н о е п и т а н и е – диета № 9–10

Р е ж и м – определяется индивидуально.

Список литературы

1. Бирюков А. А. Лечебный массаж. Москва. Издательство Советский спорт, 2000.
2. Боголюбов В. М. Курортология и физиотерапия. Том 1. – М. : Медицина, 1985.
3. Бубновский С. Солнце против рака! Вреден ли загар? Как правильно пользоваться солнцем? http: // www. kp. ru/daily/24251... /448669/
4. Бурбон Ф. Балоко П. Израиль. Steimatsky. LTD. Israil. Russian Edition 1994.
5. Вайсфельд Д. Н., Голуб Т. Д. Лечебное применение грязей. – Киев. Здоровье, 1980
6. Вербов А. Ф. Основы лечебного массажа. Сант – Петербург. Полигон, 1999.
7. Грацианский А. Н., Природа Средиземноморья, М., 1971
8. Двир Ори. Живописные места в Израиле. Издательство Модан, Тель-Авив, 1991.
9. Златин С. Б. Медико-экономическая эффективность реабилитационных мероприятий при этапном лечении больных ревматоидным артритом. Тезисы докладов Всесоюзной научно-практической конференции. Москва., 1978.
10. Златин С. Б. Комплексная 3-х этапная реабилитация больных деформирующим остеоартрозом и ее эффективность. Материалы X-го Европейского конгресса ревматологов. Москва. 1983.
11. Златин С. Б., Мельников А. А., Прищепа А. Н., Перельмутер. Д. Л. Курортное лечение. – Евпатория. Укрсоветкурорт, 1992.
12. Златин С. Как превратить Израиль в курорт. Газета Вести. Здоровье. Тель-Авив. 26. 07. 2009.
13. Златин С. Целительные силы Святой Земли. Израиль курортный. Хайфа. 2010.
14. Иванов Е. Дом донны Грации или между Пуримом и Женским днем evgenyivanov.livejournal.com/965463.html
15. Илана Михаэли. /редактор/ Отдых в Израиле Мила ЛТД/И. М. Медиа Тель-Авив. 1997.

16. Карелин М. Лечение и отдых в Израиле. Север страны и озеро Кинерет. Журнал Партнер 2007 №9 (12о) (1) http: // www. partner inform. de/news. php?...
17. Ламихова Е. Загораем с умом. Оптима здоровье. № 93 Вести. Тель-Авив. 2009.
18. Лаптев А. П. Закаливание – этот целительный солнечный свет. http://Lechebnik.info 417/ 8. htm
19. Лещинский А. Ф. О механизме действия пелоидотерапии на воспаление. Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физкультуры. – М.:Медицина, 1979.
20. Маньшина Н. В. Восстановительное лечение на Святой земле. Курортные ведомости. Научно-информационный журнал №2 (41). 2007. http://www. sankurtur. ru/press/item/765
21. Маньшина Н. В., Севрюкова ВС., Соловьев А.М., Кулешова Л.М. Санаторно-курортное лечение болезней кожи. Журнал « Медицинский совет».. № 1-2. 2008 http: // www. sankurtur. ru/ press/item/723/ –
22. Маршрут Исхода. Подводный мост и пресечение Красного моря евреямии. http://vespig. wordpress. com/
23. Михаэли М. Израиль. Географический справочник, Иерусалим. Библиотека – алия, 1990.
24. О городе Арад. http://deadseaclub.ru/arad.html/
25. Полторак Ю. Хайфа Путеводитель Издательство “Иврус”, 2007.
26. Рассказываем об Израиле – Достижения. masbirim.qov.il/ rus/b_proud.html
27. Скибицкая В. И., Скибицкий А. В. Основы курортологии. – М.:Медицина, 2008.
28. Таль А. Города Изриля. Римские купальни ww.isracity.com/ isra/.../bathhouse.html
29. Торик И. Энциклопедический путеводитель по Израилю Иерусалим. Изд-во: Исрадон 2008.
30. Трофимов Михаил. В последние годы натуральные виноградные вина переживают настоящий медицинский ренессанс. www.companion.ua/Articles/Content/?Id... 2003
31. Царфис П. Г. Справочник по курортологии и курортотерапии. – М.:Медицина, 1973.
32. Царфис П. Г., Киселев В. Б. Лечебные грязи и другие природные теплоносители – М.:Высшая школа, 1990.
33. ЩадиловЕ. В. – Чистка суставов в домашних условиях http:// www.piter.com/attachment.php?

Содержание

Об авторе и его книге 3
Предисловие 7
Знакомьтесь, Израиль 11
Знаете ли Вы, что.... 16
Современные курорты, их особенности в Израиле 20
Израиль – страна четырех морей 28
Оздоровительные курорты Средиземноморского побережья 29
Эйлат – курорт круглый год 42
Море дарит здоровье 54
Этот целительный морской воздух 54
Морские купания – в меру 57
Солнце для здоровья... 60
Отдых в заповедных местах и на минеральных источниках севера страны 70
Горячие источники Хамат-Гадер 73
Национальный заповедник Ган-ха-Шлоша 77
Озеро Кинерет и оздоровительный курорт Хамей Тверия 78
Хамей Гааш и Хамей Йоав – бальнеологические комплексы в кибуцах 82
Оздоровительный климат Арада 86
Это целебное Мертвое море 91
Грязи Мертвого моря, их действие на организм человека. Методы лечения 93

Рапа Мертвого моря и виды бальнеолечения.
Их действие на организм человека 108
Реакция организма на курортное лечение 118
Лечение на курорте Мертвое море.
Клиника Паула 122
Заболевания, рекомендуемые для лечения 134
Природа, здоровье и красота.
Заповедник Эйн-Геди и SPA-курорты 135
Где и как отдыхать и лечиться на курорте 142
Перспективы курортного лечения в Израиле 149
Путь к здоровью 156
Народные средства в лечении суставов 157
Ванны с солью Мертвого моря 158
Применение компрессов и аппликаций лечебных грязей, парафина и др. в домашних условиях 159
Согревающие компрессы 163
Лекарственные компрессы 166
Баночный массаж 168
Холод лечит 169
Лечение медью 170
Комплект термальных предметов для индивидуальных занятий лечебной физкультурой 172
Здоровье своими руками. Самомассаж – приемы и техника его выполнения 174
Приемы самомассажа 181
В движении – жизнь. Лечебная физкультура 188
Как самому помочь больным суставам.
Комплексный подход к решению проблемы 192
Еще несколько советов и рекомендаций, полезных для здоровья 201
Ночные судороги ног можно предупредить 201
Решаем еще одну важную проблему 203
Солнечный витамин защищает от болезней 208

Советы отдыхающим на море 210
Морские купания по правилам 210
Если обожгла медуза... 211
Если поранились в море.... 212
Осторожно, солнце! 213
Ради будущего о прошлом 215
Комплексы курортного лечения (*Приложение*) 234
Список литературы 247