

ЦЕЛЕБНЫЕ ГРЯЗИ МЕРТВОГО МОРЯ: ЛЕЧЕНИЕ НА КУРОРТЕ И ДОМА

Приближается время летнего отдыха и мы все больше в поисках зарубежного курорта, где можно восстановить и укрепить свое здоровье. А между тем с каждым годом все больше иностранных туристов приезжают в Израиль с этой целью. Наша страна тоже богата различными курортами и прекрасными местами отдыха.

Это прибрежные города в бесконечном ожерелье золотисто-песчаных пляжей Средиземного моря, озеро Кинерет на севере и Эйлат на юге страны, которые олицетворяют собой приморские климатические курорты. Морские купания, в сочетании с горячими солнечными лучами и морскими бризами составляют основу широко распространенного на приморских курортах лечебно-оздоровительного комплекса, именуемого талассотерапией. Большой популярностью у израильтян пользуются и любимые места отдыха - Хамат Гадер, Хамей Тверия, Хамей Гааш, Хамей Йоав с их горячими источниками целебных минеральных вод.

Но в Израиле есть место, равного которому больше нет на земле. Это уникальный и разнообразный по природными целебным факторам курорт Мертвое море. Здесь неповторимые климатические условия. Воздушные массы с горячих пустынь несут сюда чистый воздух, свободный от промышленных загрязнений. Естественные испарения с моря насыщают его воздушное пространство ионами солей и минералов. Поскольку оно расположено в природной котловине, то содержание кислорода и атмосферное давление здесь выше обычного. Это создает эффект природной барокамеры и превращает побережье в естественный ингаляторий. Благодаря этому воздух, насыщенный кислородом и ионами, обладает способностью активно проникать через легкие в организм человека, улучшать их функцию и стимулировать обменные процессы.

На курорте обилие солнечных дней в году и солнечные излучения здесь также имеют свою особенность. Низкое расположение Мертвого моря создает над ним более высокий атмосферный слой, который является естественным оптическим фильтром. Он поглощает значительную часть энергии прямых солнечных лучей, которые не всегда оказывают благотворное влияние. По сравнению со многими известными курортами это обуславливает низкий уровень радиации и рассеянные солнечные лучи благоприятно действуют на организм человека. Поэтому в условиях Мертвого моря такой метод климатотерапии как солнцелечение приобретает важное значение. При заболеваниях кожи - псориазе, экземе, дерматите; органов дыхания - хронической пневмонии, бронхитах и других наряду с водными и грязевыми процедурами основу комплексного курортного лечения составляет дозированная гелиотерапия. И следует помнить, что для достижения положительных результатов очень важно строго соблюдать предписанный врачом режим приема этих процедур.

И наконец, венцом природных целительных сил курорта Мертвого моря являются его целебные грязи. Внешне они напоминают крем для тела, только более густой и темного цвета. Но грязи действуют куда более активно, чем кремы, так как одновременно оказывают механическое, температурное и химическое действие.

Нанося грязь на тело, мы раздражаем кожные рецепторы и получаем ответную реакцию организма: сосуды расширяются, улучшается кровоснабжение органов и тканей.

Для лечебных процедур грязи подогревают до 40-44 градусов. Находясь на теле, они постепенно отдают свое тепло. В результате ткани хорошо прогреваются, улучшается циркуляция крови и лимфы, продукты из воспалительного очага пере-

ходят в кровеносные сосуды и быстрее выводятся из организма. Под влиянием тепла активизируются восстановительные процессы, сердце бьется чаще, дыхание становится глубоким, как при тренировке.

Но особую роль играют природные химические вещества, которыми насыщены рапа и грязь Мертвого моря. Они представляют собой богатый источник соединений солей и минералов, в которых растворены ионы калия, натрия, брома, йода, натрия, а также сероводорода, кислорода и других газообразных веществ. В них содержатся биогенные стимуляторы, органические кислоты, полезная микрофлора. Проникая через кожу в организм, они оказывают влияние на различные органы и системы. Соли образуют на коже своеобразный соляной покров, который стимулирует все функции нашего тела - кровообращение, дыхание, обмен веществ, выделение. Уникальное сочетание этих веществ во взаимосвязи с тепловым и механическим действием рапы и лечебных грязей трансформируются в ту биологическую энергию, которая ускоряет обмен веществ, повышает защитные силы и подавляет воспалительные процессы.

Результаты научных исследований, практический опыт врачей мировых курортов и автора в том числе показали, что курортное лечение водами соленых озер и лечебных грязей помогает при заболеваниях кожи, нервной системы, опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, пищеварения. Оно полезно для людей с урологическими, гинекологическими и другими проблемами.

В специализированных санаторно - курортных учреждениях, как правило, отпускают общие и местные грязевые процедуры. Это могут быть разводные ванны или общие аппликации. Их применяют при заболеваниях инфекционно - аллергической природы, хронических вялотекущих процессах, полиартритах, полиневритах, когда нужно стимулировать иммунные, защитные силы организма. Курс лечения состоит из 10-12 процедур, при которых применяется большое количество подогретой грязи.

Поскольку такие процедуры вызывают ответную реакцию организма, проводить их следует под медицинским контролем. Людям пожилого возраста и с сердечно-сосудистыми заболеваниями такие процедуры могут быть противопоказаны и от них следует воздержаться. Во многих случаях достаточно делать местные процедуры, нанося ценное вещество на определенные, небольшие участки тела.

Эффективность санаторно-курортного лечения обусловлено тем, что помимо вод и грязей, оно составляет оздоровительную систему, в которую входят физиотерапия, массаж, лечебная физкультура и т.д. Такое лечение проводится во многих клиниках Мертвого моря. Однако не секрет, что отдых, а тем более комплексное лечение, обходится совсем недешево и не всем доступно.

Где же выход? Он был найден еще в те далеко ушедшие от нас времена. Проезжая мимо Мертвого моря в теплое время года, всегда можно увидеть на берегу людей, которые, намазавшись грязью, греются на солнце. Такая картина предстала взорам спутников еще более двух тысяч лет назад. Грязями Мертвого моря пользовались древние воины, укрепляя свои силы. Их поклонницей была царица Клеопатра, отличавшаяся безупречным здоровьем и красотой кожи. Один из хирургов как то сказал: «Раньше я верил в нож, но теперь я еще верю и в целительную силу грязей».

Опыт врачей курортологов показал, что при некоторых заболеваниях, в частности при артрозах, артрите, радикулите, травматических поражениях костей и суставах (в неактивной стадии болезни), можно использовать метод солнечного нагрева лечебных грязей. Их зачастую самостоятельно и принимают туристы, приезжающие на отдых и оздоровление.

Такие процедуры на Мертвом море лучше принимать во второй половине дня, после 16.00, чтобы избежать перегрева на солнце. Да и морская вода в это время

хорошо подогрета и благоприятна для купания. А теперь вооружившись знаниями приступаем к делу.

- Подогретая на солнце грязь наносится на суставы, на спину(вдоль позвоночника), на руки и на ноги. Не стоит форсировать события и наносить грязь сразу на обширные участки тела. Первые процедуры могут быть небольшие на один или два сустава. Если вы хорошо перенесли их, увеличивайте площадь аппликации постепенно – в зависимости от самочувствия, общего состояния здоровья и необходимости - и нанесите грязь на несколько пораженных суставов.

- Нанеся грязь и надев головной убор, можно посидеть на открытом воздухе. Примерно через 20-30 минут грязь подсохнет, и вы можете войти в море - спокойно, без брызг, полежите на спине или медленно походите. Через 15-20 минут смойте грязь морской водой и выйдите на берег.

- После выхода из моря встаньте под душ с пресной водой и еще несколько минут побудьте на свежем воздухе, не забыв надеть солнечные очки и широкополую шляпу.

- По окончании процедуры, легко одевшись, отдохните в тени.

- Во время всей процедуры уделяйте внимание дыханию. Старайтесь дышать глубоко полной грудью. Ведь в районе Мертвого моря воздух насыщен ионами йода, брома, озона, кислорода. Таким образом, наряду с грязелечением и морскими купаниями вы пройдете и аэротерапию - оздоровительную процедуру, которая широко применяется на всех приморских курортах.

По такой схеме можно полечиться 2-3 дня подряд, а затем следует сделать перерыв на один день.

Большинство израильтян приезжают на Мертвое море на несколько дней, в лучшем случае на неделю. Поэтому, пользуясь описанной выше описанной схемой, вы успеете принять всего 3-4 процедуры, то есть неполный курс лечения. Но его можно продолжить в домашних условиях в виде грязевых компрессов.

Грязевые компрессы – местные лечебные процедуры, которые применяются при хронических заболеваниях суставов (не в период обострений!). Грязь, подогретую на водяной бане до температуры 40-44 градуса, намазывают слоем 1-2 см на салфетку из натуральной ткани и плотно прикладывают грязевым слоем к коже. Сверху покрывают полиэтиленовой пленкой, кладут слой ваты либо сохраняющую тепло ткань и закрепляют бинтом или полотенцем.

Продолжительность процедуры может быть разной – от 30 минут до 2-3 и более часов. Первые процедуры должны быть более короткими, но постепенно их продолжительность можно увеличивать. Компрессы делают через день, хотя при хорошей переносимости их можно проводить ежедневно. В целом курс лечения может состоять из 10-12 грязевых процедур.

После такого курса лечения благодаря прогреванию тканей ослабляется спастическая напряженность мышц, происходит размягчение рубцов и спаек, уменьшаются боли, увеличивается подвижность суставов. Усилить наступающий лечебный эффект вы можете добавив к этим процедурам самомассаж и упражнения лечебной гимнастики.

Таким образом, при сравнительно небольших материальных затратах вы сможете укрепить свое здоровье, пользуясь одним из лучших в мире природных лечебных факторов - грязями Мертвого моря.

Но прежде чем начать лечение или отправиться за здоровьем на берега столь близкого и уникального моря, не забудьте посоветоваться с врачом. Удачи Вам и здоровья.

Доктор медицины,
руководитель медицинской секции Дома Учёных г. Хайфа,
Семен Златин.