

Таласотерапія





З давніх часів море і безмежний океан
вабили до себе людей

Своєю величчю і міццю вони
вселяли в людей страх і одночасно віру
в наявність в морських глибинах містичної сили

Таласотерапія (грец. Thalassa - море ; Therapia - лікування) – розділ клінічної медицини, що вивчає властивості приморського клімату, морської води, водоростей, морських грязей та інших продуктів моря та механізми їх дії на організм людини при лікувально-профілактичному застосуванні.

Термін таласотерапія введений у 1867 році французьким лікарем де Ла Боннардьер (La Bonnardière) з невеликого містечка Аркашон (Arcachon) на узбережжі Біскайської затоки Атлантичного океану.

В даний час таласотерапія займає одне з провідних місць серед методів лікування та оздоровлення багатьох світових курортів.



Історія таласотерапії



Родоначальниками наукового морелікування - таласотерапії - були англійці. Англійський лікар Чарльз Рассел в 1750 р. у своїй дисертації "щодо використання морської води при хворобах лімфатичних вузлів» рекомендував пити морську воду, купатися в морі і вживати в їжу всі дари моря, щоб бути здоровим. Це був перший трактат про морелікування, а в 1754 р. на англійському узбережжі Ла Маншу відкрито перший морський госпіталь. Купання у відкритому морі рекомендуються університетськими лікарями при астмі, неврозах і навіть туберкульозі.

У своїй дисертації Ч. Рассел описав переваги морської води при лікуванні подагри, "хвороби лордів і королів". Для короля Георга IV, який страждав подагрою, архітектор Джон Неш в 1823 р. в Брайтоні побудував Королівський павільйон. Так Брайтон на початку XIX в. з невеликого рибальського села перетворився на фешенебельний морський курорт.



Акваріум, Брайтон, Англія. Фото 1890—1900 рр.



На зорі становлення таласотерапії кращими вважалися ті морські лікарні, де була "сила хвиль". Розбиваючись об берег, хвилі збагачували повітря негативними іонами. Слід врахувати, що в той час "морські купання" зводилися до короткого перебування у воді. Незважаючи на те, що вміння плавати цінувалося як атлетична якість з античних часів, в середині XIX ст. вмів плавати лише дехто. Крім цілющої дії клімату, холодних "розсольних" купань, важливим компонентом лікувальної дії морських ванн вважався удар морських хвиль, який надає механічний вплив і вимагає м'язової напруги для збереження рівноваги.

Від морських купань рекомендували утримуватися ослабленим хворим. У цьому випадку рекомендували прогулянки вздовж берега моря – променад.

З легкої руки О.С. Пушкіна променад міцно увійшов в російську мову як ім'я загальне для неспішних прогулянок і в архітектуру багатьох курортних міст – у вигляді курортних бульварів.



Казіно, Аркашон (Arcachon),

Вперше морський купальний заклад у Франції було відкрито графом де Бранкасом в 1788 р. на нормандському узбережжі в Дьєпі. Морські купання того часу часто обмежувалися прогулянкою вздовж берега моря. У Дьєпі і в Аркашоні вперше почали відпускати ванни з підігрітою морською водою в спеціально побудованих купальнях, що в пресі було названо "великим французьким нововведенням". Справжній морський санаторій "Institut Marin Rockroum", прообраз сучасних Центрів таласотерапії, був створений в 1899 р. в Роскофф доктором Луї Баго (Louis Bagot). До цього часу вже все узбережжя Нормандії стає модним морським курортом, а в Біаріц відпочиває королівська родина. Будуються нові театри, казіно; до речі, за указом Луї-Філіппа у Франції казіно було дозволено будувати тільки на курортах. Розвитку нового напрямку, "thermalisme marin - морської бальнеології", сприяло будівництво залізниць.

Променад, Аркашон
(Arcachon), Франція



Хайлігендам, Німеччина - перший німецький морський курорт, орієнтований на прийом представників знаті і вищого європейського суспільства, куди за порадою професора Вогеля в 1793 р. приїхав герцог Мекленбургський.

У 1797 році був заснований перший в Німеччині **північноморський курорт Нордерней** - другий за величиною з німецьких островів у Північному морі.



На Адріатичному узбережжі Італії перший морський курорт відкрився в Ріміні, відомому з часів Римської імперії, в 1843 р. У 1865 р. був відкритий морський курорт в Річчоне, невеликому поселенні на березі моря. У рекламному проспекті Річчоне з поетичною назвою «Море чудес» в 1868 р. були описані всі принади сільського життя. «Бальзамічне повітря в Річчоне не зустрічає боліт і застійних вод і завжди чисте завдяки легкому вітерцю з моря. Тут ви не зустрінете дітей, хворих на золотуху або цингу, а старі ходять юнацькою ходою і не страждають від тягара років». У 1883 р. в Ріміні був відкритий притулок для дітей, хворих на скрофулу (так називали ексудативний діатез і туберкульоз лімфатичних вузлів).





Перший купальний сезон в Юрмалі відкрили в 1814 р. російські солдати, які прибули сюди доліковувати старі військові рани. З 1825 р. почалося регулярне використання лікувальних джерел. У 1838 р. російський імператор Микола I виділив чималу суму грошей на розвиток Кеммерне. Вірнопіддані дворяни і російські офіцери стали їздити в Кеммерн (нині - Кемері), Юрмалу, Одеський лиман, Аренсбург (нині - Курессааре).

На узбережжі Паланги, яка на той час належала Росії, граф М.Тишкевич вже в першій половині XIX ст. почав будувати маленькі готелі, розбив Ботанічний сад, відкрив мінеральні джерела і грязьові ванни. І до 1892 р. Паланга стала відомим європейським курортом, де були на морському узбережжі кабінки для купання, а також купальні з мармуровими ваннами і морською водою.



Сестрорецкий курорт, Санкт-Петербург.

Пляжні корзини, виготовлені в 1882 р. у м. Росток (Німеччина) Вільгельмом Бартелманном, захищали від сонця і від свіжого вітру Балтики.

1900 р. можна вважати роком заснування таласотерапії в Росії. Європейська мода на відпочинок на узбережжі прийшла в російську столицю в 1898 р., і неподалік від Санкт-Петербурга постановою Комітету міністрів, затвердженою імператором Миколою II, на узбережжі Фінської затоки був заснований Сестрорецький курорт.

20 червня 1900 р. Сестрорецький курорт був відкритий для широкої публіки.



“Гріхи з людей змиває тільки море” ... Дія поеми Евріпіда «Іфігенія в Тавриді» (458 р. до н. е.) відбувається в Тавриді (Крим).

Давньогрецький історик Геродот у V ст. до н. е. писав про використання в Тавриді грязі для лікування.



Сучасна історія Криму як курорту починається з 1860-х рр., коли за порадою видатного клініциста С.П. Боткіна Південний берег Криму став місцем лікування для імператриці Марії Олександрівни, яка страждала туберкульозом. У 1899 р. з ініціативи княгині Марії Барятинської на ділянці, подарованій Миколою II, була закладена "Ялтинська санаторія в пам'ять імператора Олександра III" – перший в Європі протитуберкульозний санаторій.



Ще в 1908 р. професор Н.П. Гундобін визначив долю Анапи як сімейного курорту. На сторінках "Лікарської газети» в 1908 р. він писав: *"Анапа - першокласний курорт для дітей, якому позаздрила б уся Західна Європа. Тут ми зустрічаємо рідкісне поєднання дарів природи: з'єднання клімату степового, гірського і морського; піщаний пляж, перший в Росії за красою, так що купання доступні навіть дворічним дітям; цілюща грязь, що не поступається за силою кримським грязям; нарешті, виноградне лікування"*.



21 червня 1900 р., була відкрита водогрязелікарня В.А. Будзінського в Анапі, побудована в модному мавританському стилі, за всіма правилами курортної медицини. «Морська вода доставляється паровим насосом з пункту, значно віддаленого від пристані і місць громадських купань, і, проходячи по лудженим трубам, надходить в водолікарню надзвичайно чистою». На цій базі незабаром був організований Інститут фізичних методів лікування. У цей же рік в Геленджіку відбулося урочисте відкриття "Чорноморської санаторії" доктора Сульжінського для слабогрудих і недокрівних хворих.



**Сочі, приморський курорт
зони вологих субтропиків.
Чорноморське узбережжя
Кавказу, Росія.**

За ініціативи А.С. Єрмолова в 1902 р. А.П. Фронштейн побудував ще один курортний заклад на Чорноморському узбережжі, але вже в Сочі. Вілла була названа на честь чудового поетичного твору російського поета В.Л. Жуковського "Світлана" . У цьому ж році поруч була збудована ще одна вілла, нині адміністративний корпус санаторію "Світлана" - теремок.

Красу і корисність Сочі як кліматичної станції цінували більше, ніж відомі французькі курорти, і тому побудований в 1909 р. готель назвали "Кавказькою Рів'єрою" .



Перший центр таласотерапії в Тунісі був відкритий у 1994 р. На даний час в Тунісі функціонують 35 центрів таласотерапії.

Туніс – єдина країна, в якій стандарти таласотерапії встановлені на державному рівні, а викладання основ таласотерапії ведеться в медичних університетах. Указом № 92-1297 від 13 липня 1992 р. в Тунісі затверджені основи організації, управління та експлуатації центрів таласотерапії.

Центри таласотерапії в Тунісі перебувають під подвійним керівництвом - Міністерства охорони здоров'я та туризму. Для Центрів таласотерапії морська вода видобувається на відстані 450 м від берега і на глибині 6 м.

Всі центри таласотерапії Тунісу знаходяться в готелях 4-5* на приморських курортах: Хаммамет, Сусс, Монастір, Махдія, Гаммарт, о. Джерба. Розвиток таласотерапії в Тунісі було успішно представлено на XXI Міжнародному конгресі з таласотерапії, який відбувся в Хаммаметі в 2000 році.





Термальні джерела турецького курорту Памуккале - унікальне явище природи, яке не має аналогів у світі. Води гарячих джерел, збагачені кальцієм, тисячоліттями стікаючи по схилу гори, утворили сліпучо-білі каскади і тераси, які здалеку нагадують бавовняну плантацію. Тому місце і отримало назву "Бавовняний замок".

Температура води в Памуккале складає в середньому 36 градусів за Цельсієм.

Всього тут налічується 17 видів термальних вод. З їх допомогою успішно лікуються захворювання печінки і нирок, опорно-рухового апарату, серцево-судинної і центральної нервової систем, гінекологічні та шкірні недуги.

Крім того, на курорті використовуються грязі та питні мінеральні води, що допомагають при захворюваннях органів травлення, застосовуються антистресові програми.

Ще один всесвітньо відомий термальний курорт Туреччини – місто Ялова - знаходиться в 2,5 годинах їзди від Стамбула. Його гарячі мінеральні джерела славляться ще з часів Османської імперії, так як тамтешня вода надає чудовий лікувальний і релаксуючий вплив на організм.



Рекомендується при захворюваннях опорно-рухового апарату, шлунково-кишкового тракту, невралгії різного характеру, проблем з обміном речовин, ожирінні, шкірних недугах, а також при захворюваннях сечостатевої системи.

Ще однією гордістю курорту є чудовий парк, в якому зібрані тисячі унікальних рослин і квітів.



Цікаві факти про таласотерапію



❖ У світі існує понад 100 таласотерапевтичних SPA, більшість з яких розташована в Європі та Африці.

❖ Таласотерапія була вперше введена в практику у Франції і донині саме тут знаходиться найбільша кількість SPA, що спеціалізуються на таласотерапії. Також даний вид SPA-процедур популярний в Португалії, Бельгії, Греції, Італії, на Кіпрі, в Марокко і Тунісі.

❖ Сучасні центри таласотерапії часто розташовані на березі океану і оснащені складним устаткуванням, включаючи басейни різної температури і глибини. Чиста морська вода без поверхневих забруднень забирається в них з глибини 12 м і на деякому віддаленні від узбережжя.

❖ Антицелюлітні водоростеві обгортання є класичним видом таласотерапії, пропонуваним більшістю SPA.





Основне завдання таласотерапії - посилити циркуляцію крові, яка знижується при виснаженні запасів життєво важливих мінералів, викликаному стресами, неправильною дієтою і забрудненням навколишнього середовища.

Таласотерапевтичні процедури з підігрітою морською водою мають великі переваги перед звичайними купаннями в морі. Причини цього в тому, що крім основного компонента морської води - солі (хлориду натрію), вона дуже багата мінералами і мікроелементами і близька за складом до крові людини. Занурення в підігріту морську воду дозволяє цінним речовинам краще проникати через шкірний покрив, оздоровлюючи і насичуючи весь організм, тонізуючи і зволожуючи.



Основою наукового обґрунтування ефективності таласотерапії стала теорія французького фізіолога Рене Кентона (R.Quinton, 1867-1925 рр.) про тотожність крові “живих істот” і морської води. Морська вода - природний водний розчин різних солей, в якому основну масу становлять іони натрію, магнію, калію, кальцію, хлору, сірки, а також містяться зважені тверді частинки, розчинені гази, деякі органічні сполуки.

Сучасні дослідження довели, що в морській воді присутні 82 елементи таблиці Менделєєва і що всі вони справляють істотний вплив на наше здоров'я.

З 92-х хімічних елементів, що зустрічаються в природі, 81 виявлений в організмі людини.



Основні компоненти таласотерапевтичного впливу

Морська вода – це джерело незамінних мікроелементів: йоду, магнію, кальцію, сірки, калію, заліза, міді, фосфору, цинку, селену, бром, марганцю та багатьох інших. Науково доведено, що мінеральний склад морської води практично ідентичний складу плазми крові людини, а тому активні компоненти, що містяться в ній, засвоюються людським організмом практично на 100 %. У той же час, завдяки природному феномену осмотичного обміну, організм споживає саме ту кількість корисних компонентів морського походження, яке йому необхідно в даний момент.



Морські водорості – ключова ланка в таласотерапії, вони мають здатність компенсувати відсутні в організмі людини біологічно активні речовини. Вчені підраховували, що всього в різних процедурах таласотерапії використовується більше 150 корисних мікроелементів. Водорості також мають властивість в процесі росту і життєдіяльності накопичувати в собі різні мінерали і мікроелементи, які беруть участь у синтезі ензимів, вітамінів і гормонів, а також у функціонуванні клітин.



Перші наукові дослідження, проведені французькими вченими, довели, що чудотворні морські мікроорганізми, які багато в чому забезпечують цілющість морської води, гинуть через 24 години. Те ж відбувається і з солями, випареними з морської води: при розведенні не всі іони "оживають", і тому справжні таласоцентри можуть бути тільки біля моря.

Терапевтична цінність таласотерапії була визнана розділом медицини (що підтверджено офіційною атестацією Міністерства охорони здоров'я Франції). Однак з 1999 р. французька система медичного страхування вважає таласотерапевтичні процедури профілактичними, а не лікувальними.

Лікувальні та косметичні ефекти таласотерапії

Таласотерапія може позбавити людину від цілого ряду проблем і захворювань:

- відновлення і омолодження шкіри,
- зволоження сухої і чутливої шкіри,
- поліпшення місцевого кровообігу і обмінних процесів в організмі,
- лікування целюліту і проблеми зайвої ваги (поєднання комплексного лікування та правильного харчування дозволяють втрачати за тиждень від 1 до 3 кілограм).

А також:

- чинить позитивний вплив на нервову систему і боротьбу зі стресами,
- поліпшує стан дихальної системи і щитовидної залози,
- виводить з організму токсини, шлаки, зайві жири,
- лікує запальний ревматизм, артроз, наслідки травм,
- знімає больовий синдром,
- полегшує стан онкологічних хворих,
- застосовується для відновлення організму після пологів, травм, операцій (у т.ч. пластичних).



*Дякуємо за увагу!
Доброго здоров'я і приємного відпочинку!*



*Підготувала: Лозан Л.В.,
бібліотекар I категорії
наукової бібліотеки
ВНМУ ім М.І. Пирогова*