

Министерство образования и науки РФ
ФГАОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный университет
имени М.К. Аммосова»
Медицинский институт
Кафедра «Пропедевтическая и факультетская терапия
с эндокринологией и ЛФК»

ТАЛАССОТЕРАПИЯ

Выполнила
студентка СТО-13 301-2
Николаева С.В.

Якутск, 2016

Что такое талассотерапия?

- **Талассотерапия** (от др.-греч. *thalassa* — море; *therapia* — лечение) — направление альтернативной медицины, один из разделов натуропатии, рассматривающий целебные свойства приморского климата, морской воды, водорослей, морских грязей и других продуктов моря и их применение с целью излечения различных заболеваний.



История талассотерапии

- Современный термин «талассотерапия» ввел в обращение французский врач Де ля Бонадьер в 1869 году. Интерес к талассотерапии возник относительно недавно, однако этот метод оздоровления не является изобретением современности. О целебных свойствах морской воды было известно еще в древности. В античные времена люди обнаружили, что она способна залечивать раны, предотвращать инфекции и способствовать общему оздоровлению организма, его красоте и молодости. Именно так и зародился комплекс процедур талассотерапии, направленный на укрепление здоровья и лечение морской водой, климатом и водорослями.



- **История талассотерапии** уходит в глубину веков: например, еще до нашей эры в Китайском кодексе Цицерон советовал давать рабам вино, разбавленное водой для восстановления сил, а Гиппократ советовал использовать примочки с морской водой при болях в суставах и различных заболеваниях кожи. А вот родоначальниками современной талассотерапии являются англичане. Английский врач Чарльз Рассел в 1750 г. Написал диссертацию, посвященную целебным свойствам морской воды, которая стала первым научным трактатом о талассотерапии. А мировая колыбель морелечения находится в Роскоффе, где в 1899 году был основан первый институт талассотерапии.



Преимущества морского лечения

- Морская вода по своему составу во многом напоминает плазму крови. Поэтому даже 15-минутного купания достаточно для того, чтобы организм человека восполнил недостаток минеральных элементов. При температуре +37 градусов они с легкостью проникают через кожные покровы, а потом поступают туда, где остро чувствуется их нехватка. Водоросли также насыщены всевозможными микроэлементами. В них содержится практически все представители таблицы Менделеева. Морской воздух, благодаря отрицательным ионам, находящимся в нем, действует подобно антибиотику и стимулирует защитные силы организма.



Показания

- Мышечные боли разных видов.
- Хронические заболевания органов дыхания.
- Проблемы с сердцем или нарушено кровообращение.
- Заболевания кожи (псориаз, экзема и другие).
- Среди болезней числятся артрит, сколиоз, подагра.
- Быстрая утомляемость, слабость

Противопоказания

- Имеются хронические заболевания в острой форме.
- Повышенный уровень эстрогенов. Этот факт может являться показателем гинекологических заболеваний.
- Проблемы со щитовидной железой.
- Кроме того, талассотерапия противопоказана беременным и женщинам после 65 лет. Тем пациенткам, у которых отмечаются проблемы с сердцем, к лечению требуется относиться с осторожностью.

Основные методы талассотерапии

1. Водолечение.
2. Грязелечение.
3. Гелиотерапия (лечение солнцем).
4. Кавитотерапия (лечение морским воздухом).
5. Диетотерапия (лечение с помощью блюд, приготовленных из морепродуктов).
6. Альготерапия (лечение водорослями).
7. Криотерапия (лечение холодом).

Основные процедуры, которые используются в современных спа-центрах

- **Душ.** Насчитывается несколько разновидностей. Знаменитый душ Шарко назначают при борьбе с лишним весом. Круговой активизирует циркуляцию крови и обменные процессы. Веерный по эффективности может соперничать с пилингом. Он отлично отшелушивает мертвые клетки.
- **Ванны.** Наиболее популярной считается джакузи. Она благотворно действует на суставы, избавляя от болей, и нормализует кровообращение. Есть и лечебные ванны с добавлением брома, солей Мертвого моря, йодированные. В зависимости от наполнителя такие ванны ускоряют заживление ран, возвращают коже тонус и восстанавливают баланс минералов. А не хотите побывать в роли египетской царицы? Тогда попробуйте принять ванну Клеопатры, обладающую отбеливающим и омолаживающим эффектом. Морская вода смешивается с молоком. Воздействие на кожу просто потрясающее.
- **Баня.** Чаще всего вам предложат испробовать хаммам. Так называется турецкая баня. Перепады температуры и высокая влажность способствуют тому, что поры открываются, и токсичные вещества выводятся из организма.
- **Употребление минеральной воды внутрь.** Но делать это стоит только под присмотром врача. Такое лечение очищает желудок и кишечник, активизирует перистальтику.

- **Спасение в воздухе.** Морской воздух уже сам по себе считается лекарством. Но некоторые процедуры усиливают его эффективность. Так, например, талассотерапия в Хаммамете (здесь расположены самые крупные СПА-центры) предлагает ингаляции воздуха с распыленными в нем микрочастицами морской воды. Такая процедура – просто спасение для людей с частыми бронхитами и другими заболеваниями органов дыхания. К тому же подобные ингаляции очень хорошо очищают носовую полость.
- **Когда солнце приходит на помощь.** Гелиотерапия способна творить чудеса. В первую очередь должна использоваться естественная радиация солнца. В межсезонье допускается и искусственное облучение ультрафиолетом. Общая гелиотерапия исцеляет от многих нервных заболеваний, возвращает здоровье коже и волосам. Она повышает устойчивость перед простудами и улучшает сон. Местная гелиотерапия способствует скорейшему заживлению ран, так как оказывает подсушивающее воздействие на них.

Секреты альготерапии

- О том, что водоросли обладают целебной силой, люди знали с давних пор. Но интенсивное использование их в лечебных целях началось не так давно.
- Эффективность таких процедур объясняется наличием в водорослях огромного количества минеральных веществ.
- Йод оказывает благоприятное влияние на нашу кровь, снижает ее вязкость, способен бороться с холестерином.
- Фитогормоны нормализуют химический состав кишечника, слизистой оболочки носа и других органов.
- Витамины оказывают общеукрепляющее воздействие.
- Эфирные масла очищают организм, успокаивают нервную систему, защищают от стрессов.

География талассотерапии

Родиной талассотерапии считается Франция. Однако в последнее время более популярным является другое направление.

Какую страну лучше выбрать, чтобы в полном объеме ощутить, что такое талассотерапия? Тунис. Хаммамет – один из лучших лечебных курортов, где сосредоточено целое созвездие СПА-центров. Наиболее популярные из них:

1. BIOAZUR. Один из самых известных и посещаемых.
2. NAHRAWESS CENTER. Один из самых оснащенных. Об этом можно судить хотя бы по тому факту, что только кабинетов для массажа в нем 100 штук. Кроме этого, он славится собственным комплексом бассейнов.

