**Талассотерапия. Исцеление морем**

Ласкающий кожу легкий бриз, теплое спокойствие соленых вод, нежный, прогретый солнцем песок… Рядом с морем всегда ощущаешь умиротворение, покой и гармонию. Но оказывается, прогулки по побережью, купание в море и вдыхание морского воздуха - это ещё и метод лечения, называемый талассотерапия.

***Что это такое?***

Термином «талассотерапия» (происходит от греческих слов «thalassa» — море и «therapia» — лечение) принято называть направление альтернативной медицины, относящейся к разделу натуропатии. Лечение морем предполагает применение комплекса современных СПА-процедур, основанных на лечебных, общеоздоровительных и омолаживающих свойствах приморского климата, в частности, морской воды, воздуха, а также всех продуктов моря – водорослей, грязей, ила, песка и пр.

***Немного истории***

Первый, кто обратил внимание на исцеляющую силу моря, был известный английский врач XVIII века Ричард Рассел. Еще в 1753 году в своем трактате о морелечении он утверждал, что при помощи морских купаний, морской пищи и даже питья морской воды можно лечить такие серьезные недуги как подагра, астма, болезни лимфатических узлов и различные неврозы.

В XIX же веке во Франции и Италии уже наблюдался настоящий бум морских курортов. Прообразы современных центров талассотерапии, морские санатории, предлагали посетителям в специально построенных купальнях ванны с подогретой морской водой и прогулки по морскому побережью. Рекламные проспекты тех лет гласили: «Бальзамический воздух здесь всегда чист благодаря легкому ветерку с моря. Здесь вы не встретите детей, больных золотухой или цингой, а старики ходят юношеской походкой и не страдают от бремени лет». Адриатическое побережье Италии и Нормандия превратились в центры летней светской жизни. Представители элитного общества любили поправить здоровье и развеять «туман душевной бури» на морских курортах, прохаживаясь по побережью и принимая морские ванны.

В России первые морские водолечебницы были открыты на берегу Балтийского моря, где уникальное сочетание хвойных и лиственных лесов, растущих прямо на берегу моря, сильный прибой, чудесные места для прогулок и теплые морские ванны считались важными лечебными факторами. Это курорты в Юрмале, Паланге, а также знаменитый Сестрорецкий курорт неподалеку от Санкт-Петербурга, открытый для широкой публики в 1900 г. Тогда же открылись и водогрязелечебницы на Черном море – в Анапе и Геленджике.

***Польза моря***

О таких свойствах морского климата, как способность бороться с инфекциями, улучшать работу опорно-двигательного аппарата, содействовать омоложению и общему укреплению организма, человечеству было известно давно – еще с античных времен.

Рассмотрим по отдельности влияние главных составляющих талассотерапии.

**Морская вода**.Это настоящий кладезь незаменимых микроэлементов, таких как йод, кальций, магний, железо, калий, сера, медь, селен, бром, цинк, фосфор и многие другие. Кроме того, она насыщена биологически активными веществами, в ней содержатся минеральные соли, планктон и микроскопические водоросли. А знаете ли вы, что морская вода по своему минеральному составу идентична составу плазмы человеческой крови? По этой причине содержащиеся в ней активные компоненты усваиваются организмом человека практически на 100%. При этом организм способен впитывать ровно столько полезных компонентов морского происхождения, сколько ему необходимо в данный момент, без перенасыщения. Интересно, что в зависимости от географического положения, глубины и особенностей флоры и фауны концентрация химических элементов может различаться. Так, к примеру, морская вода в Сан Сальвадоре, что в Каталонии, превышает по содержанию йода среднюю концентрацию данного элемента во всем Средиземном море в 10 раз.

**Морской воздух**. Ещё первые лечебницы, практикующие талассотерапию, строились в местах, где была «сила волн»,то есть при разбивании волны о берег воздух обогащался отрицательными ионами, что оказывает стимулирующее воздействие на иммунитет, мобилизует организм для противостояния инфекциям и стрессам, благотворно влияет на щитовидную железу, органы дыхания, помогает организму избавиться от ненужных жиров.К тому же морской воздух, насыщенный озоном, действует как естественный антибиотик.

**Морские водоросли**. Это природные накопители минералов и микроэлементов, участвующих в синтезе энзимов, витаминов, гормонов, функционировании клеток. В талассотерапии, в основном, отдается предпочтение бурым водорослям, произрастающим на дне моря. Их добывают, промывают и обрабатывают таким образом, чтобы максимально сохранить содержащиеся в них активные вещества.

**Морская лечебная грязь**. Формировавшаяся тысячелетиями на морском дне такая грязь имеет сложный биохимический состав, содержащий в себе массу макро- и микроэлементов, биологически активных веществ. Её уникальное свойство – высокая теплостойкость, позволяющая длительное время сохранять тепло, что способствует проникновению полезных элементов в слои кожного покрова, питая и восстанавливая клетки. Кроме того, лечебная грязь улучшает циркуляцию крови, нормализует гормональный фон, секрецию кожи, удаляет излишки жира, выводит токсины, укрепляет иммунитет.

***О центрах талассотерапии***

Что же могут предложить современные центры талассотерапии своим клиентам?

1. Местоположение – непосредственно на берегу моря или океана (не далее 1000 метров от берега), поскольку морской климат является основным лечебным фактором.
2. Использование морской воды как для купаний в открытом море, бассейнах, так и для проведения бальнеопроцедур (теплые ванны, души, ингаляции). При этом подача морской воды часто осуществляется по специальным трубам, проложенным к зонам водозаборадалеко в море.
3. Ионизированный морской воздух, качество которого должно быть гарантировано отсутствием промышленных зон и прочих объектов, загрязняющих воздушную среду.
4. Применение морских грязей, водорослей, песка в качестве аппликаций, обертываний и других лечебно-оздоровительных процедур. Талассоцентры могут использовать как свежедобытые грязи и водоросли (если расположены рядом с их месторождением), так и фасованные.
5. Использование климатотерапии – прогулочные зоны, спортивные площадки расположены как можно ближе к береговой линии.
6. СПА-процедуры: массажи, реабилитации в бассейне, гидротерапия, альготерапия, физиотерапия, ванны с подогретой морской водой и прочее.
7. Диетотерапию, включающую в свой ассортимент блюда из морепродуктов, местных овощей и фруктов.

Стоит отметить, что все перечисленное входит в минимальные стандарты любого центра талассотерапии. Кроме них, в зависимости от специфики центра и особенностей климата и ландшафта, могут быть предложены и дополнительные СПА-процедуры и методы оздоровления.

***Что лечит талассотерапия?***

Талассотерапия – один из популярнейших видов отдыха. И это не удивительно. Совмещение отдыха и лечения на берегу моря как нельзя лучше способствуют эффективному оздоровлению и возвращению утраченного душевного равновесия. Как правило, современные центры талассотерапии предлагают следующие курсы и программы, направленные на лечение, оздоровление и омоложение:

* восстановление душевного равновесия при усталости и переутомлении;
* антистрессовый курс при нервозности, тревогах, стрессе;
* лечение болезней опорно-двигательной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем;
* реабилитационные программы, способствующие восстановлению организма после травм;
* улучшение нарушенного кровообращения при болезнях ног, венозной недостаточности;
* лечение болезней кожи;
* антитабачный курс для лиц, решивших избавиться от курения;
* косметический курс, направленный на улучшение состояния кожи, волос, омоложение организма в целом;
* для желающих сбросить лишний вес предлагается комплекс процедур, направленных на коррекцию фигуры, в сочетании со сбалансированной диетой;
* специальные программы для мужчин помогут обрести то, что казалось потерянным навсегда.

***Подобно Афродите***

В настоящее время в мире насчитывается более ста крупных центров талассотерапии, большая часть из которых расположены в Европе и Африке – Греции, Тунисе, Турции,Египте, Англии, Франции, Италии, России, Крыму… Каждый из них по своему исключителен и специфичен и предлагает посетителям свой характерный набор талассопроцедур, сосредотачиваясь на лечении тех или иных заболеваний. Главное, что всех их объединяет – уникальный морской климат, сочетающий в себе целебные силы моря, воздуха и солнца.

Не случайно древний миф приписывает рождение богини любви и красоты Афродиты из «пены морской». Море – колыбель жизни, оно её неиссякаемый источник, который вновь и вновь способен возвращать людям здоровье, энергию, молодость и красоту.