

# Талассотерапия – лечебная сила моря

Акад. МАИСУ А.Ф. Федоров

Как известно, в медицинской практике второй половины XX и особенно начале XXI века отдают предпочтение сырью, насыщенному различными органическими соединениями, образованными в процессе не искусственного химического, а природного биосинтеза.

Основной отличительной особенностью таких лечебных и профилактических препаратов является то, что при их приеме отсутствуют побочные эффекты, имеющие более выраженный лечебный эффект.

Однако, человечество далеко не всегда увлекалось использованием специально изготовленных медицинских препаратов. Так, например, известно, что еще в 480 г. до нашей эры Еврипид писал в «Ифигении»: «Море лечит болезни человека». Платон утверждал, что «море смывает беды человека», а Гиппократ рекомендовал принимать ванны с горячей морской водой.

Именно это лечебное направление получило название Талассотерапии. Фактически, талассотерапия в переводе с греческого означает – лечение морем. В самостоятельное направление в физиотерапии талассо выделилась в 1867 г., благодаря фундаментальным исследованиям и практическим работам известного французского врача Де-ля Бонадьера.

Современное определение, которое дается этому термину звучит так: комбинированное использование в профилактических и лечебных целях под врачебным наблюдением положительного воздействия морской среды, включая климат, морскую воду, водоросли, морские грязи и прочие субстанции моря.

При этом наиболее примечательным является то, что талассотерапия, помимо ярко выраженного, практически 100 % лечебного эффекта, существенно отличается от многих способов современной физиотерапии, т. к. эти методы не только абсолютно безболезненны, но и приятны для пациента. Действительно, практически все процедуры, используемые в талассотерапии, гарантированно обеспечивают пациента душевным комфортом и эстетическим наслаждением.

Таким образом, создаются условия, когда тело человека отдыхает, снижается нервное напряжение и улучшается психоэмоциональный настрой. В конечном итоге, все это оказывает явно лечебное воздействие на такие болезни современности как бессонница, головные боли, депрессия, невралгия, рассеянный склероз, хроническая усталость.

Один из основных принципов, применяемых в талассотерапии – это программный подход. Пациенту предлагается одна из программ, которая представляет собой сочетание нескольких процедур. Программы могут быть направлены на детоксикацию организма, борьбу со стрессом, с синдромом хронической усталости и т. п.

Кроме того, процедуры талассотерапии помогают эффективно поддерживать здоровье человека в условиях интенсивной жизни в мегаполисе, а в ряде случаев позволяют эффективно бороться с некоторыми состояниями предболезни или эстетическими проблемами (такими как избыточный вес, целлюлит и другие).

Основные методы современной талассотерапии включают широкий спектр эффективных процедур для профессионального и домашнего использования, созданных на основе морской воды, океанических водорослей, морских грязей и других продуктов моря, при обязательном условии – использовании их только в натуральном виде. К максимально эффективным в талассотерапии относятся следующие методы:

**Альготерапия** (в переводе с греч. «*algo*» – водоросли) – воздействие на организм человека морских водорослей, богатых микроэле-

ментами и йодом. При нанесении на тело теплой маски из определенных видов водорослей запускаются процессы похудения, утончения силуэта, выравнивание «апельсиновой корки», лифтинга и укрепления кожи, при этом происходит детоксикация, минерализация организма и улучшение внутренних обменных процессов.

**Бальнеотерапия** (от лат. «*balneum*» ванна, купание) – это воздействие на организм человека с помощью минеральной, морской воды и экстрактов водорослей. Ванны с морской водой, нагретой до 34°C, позволяют обеспечить усваивание организмом через кожу различных микроэлементов, содержащихся в морской воде. Бальнеотерапия рекомендована для уменьшения локальных жировых отложений и лишнего веса, укрепления кожи, восстановления и после тяжелых физических нагрузок, для снятия напряжения и стресса.

**Фанготерапия** (с итал. «*fango*» грязелечение) – это лечебное и косметическое воздействие на организм морскими грязями. При помощи морской грязи происходит очищение кожи, минерализация и регенерация организма, улучшается состояние суставов и позвоночника.

Наиболее универсальная форма, применяемая в процедурах талассотерапии, – это водоросли, в которых содержатся биофлавоноиды, витамины, альгиновые кислоты и их соли, пигменты. Кроме того, они являются мощными антиоксидантами и несут в себе огромный информационный заряд из Космоса, положительно влияющий на организм человека.

В связи с этим, именно морским водорослям современная косметология должна уделять особое внимание, т. к. в их тканях содержатся уникальные органические соединения, которые практически никогда не будут получены в котлах фармацевтических производств!

Здесь уместно вспомнить, что еще в древней мифологии указывалось на то, что богиня красоты Афродита весьма успешно использовала для усиления обаяния и красоты «зеленые цветы океана».

Для производства современной высокоэффективной косметики, основанной на талассотерапевтических эффектах, могут представлять интерес два российских патента на изобретения (№№ 2230546 и 2236843 «лечебно-косметическое средство»), основанные на использовании такой широко известной в медицинской практике водоросли, как морская капуста *Lamunaria Sacchorino h.*

Однако желающим пользоваться этим видом восстановления своего здоровья необходимо знать, что Центры талассотерапии, оснащенные самым современным оборудованием, не ставят перед собой задачу вылечить от каких-либо заболеваний, а нацелены в первую очередь на борьбу с хронической усталостью, стрессом, неправильным питанием, старением.

Кроме того, перед началом приема процедур талассотерапии желательно посещение врача, т. к. талассо не рекомендуются людям с любыми заболеваниями, протекающими в острой форме. Кроме того, врачи не советуют увлекаться водной терапией людям с заболеваниями щитовидной железы, кожи, сердечно-сосудистой системы и гинекологическими проблемами.

И, тем не менее, – используйте лечебную силу моря и она обязательно Вам поможет!

