

Термальные источники

*На сажень от горячего источника струилась
из-под дерева нить воды и тихо пропадала
в траве — вот вам и минеральный ключ!*

Гончаров И. А., Фрегат «Паллада», 1857



Термальные источники — это подземные воды температурой более 20 °С, которые выходят на поверхность. Бальнеотерапия или лечение в термальных водах произошло из Древней Греции.

В середине XIX века купание и принятие ванн имело научную обоснованность. Что же говорит нам история... легенды многих народов гласят, что раненые животные если попадали в горячие источники, то раны заживали быстрее. Древние римляне возле источников строили термы, где воины залечивали раны, полученные в походах.

Самая известная подобная история повествует об открытии целебных источников чешским королем Карлом IV в городе Карловы Вары. Герой той истории — олень — был увековечен и по сей день украшает высочайший холм над городом.

По температуре воды термальные источники делятся на следующие виды:

- **Теплые (менее 37 °С)**
- **Горячие (37-50 °С)**
- **Очень горячие**

Встречаются и источники с температурой выше 100 °С и даже до 200 °С. Это можно встретить в Исландии или на Камчатке и на поверхность такие очень

горячие термальные воды вырываются в форме гейзеров. Самый горячий дикий источник, который носит название Дейльдартунгюквер, находится в Исландии и является самым крупным во всей Европе. В нем температура воды около девяноста семи градусов на протяжении всего года.

По составу термальные воды бывают пресными или солоноватыми (хлорно-натриевые), бромными, сульфатно-бикарбонатными, радоновыми, йодными и др. Следовательно, в термальных водах содержится: сера, калий, кальций, магний, кремний, натрий, фтор, железо и практически вся таблица Менделеева.

Поэтому, **термальная вода** используется не только для купания, но и для ванн, ингаляций, в косметических целях и т.д.

Так, **серосодержащие** источники благотворно влияют на состояние кожи при нейродермите и псориазе, так как обладает **антибактериальным и успокоительным действием**. Горячие **сульфатные и соляные** источники снимают боли в суставах, помогают при **ревматических заболеваниях, остеохондрозах; психосоматических заболеваниях**. Вода **с высоким содержанием углекислого газа** полезна прежде всего **при гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваниях** - активизирует артериальный кровоток и улучшает снабжение организма кислородом; при **патологии щитовидной железы – йодобромные источники**.



Кому и когда нельзя купаться в термальных источниках... при

- ✚ обострении инфекционных заболеваний;
- ✚ высокой температуре тела;
- ✚ астме;
- ✚ заболеваниях сердца – только с разрешения врача;
- ✚ эпилепсии;
- ✚ онкозаболеваниях;
- ✚ с 5-го месяца беременности (со 2-го триместра);
- ✚ в критические дни

Кому и когда можно купаться в *термальных источниках*... при

- ✚ остеохондрозе;
- ✚ заболеваниях костей и суставов;
- ✚ заболеваниях дыхательной системы;
- ✚ подагра и диатез;
- ✚ сахарном диабете - осторожно;
- ✚ кожных заболеваниях;
- ✚ болезни акне;
- ✚ **бесплодии**;
- ✚ стрессах;
- ✚ реабилитационный период после операций и травм;
- ✚ заболеваниях желудочно-кишечного тракта;
- ✚ до 4-х месяцев беременности.

Правила купания:

1. Длительность 1 сеанса – 15-20 минут, но в любом случае нужно прислушаться к своему организму (возможно, нужно будет и меньше времени). Детям однократно до 5-7 минут и желательно после консультации врача – педиатра;
2. Не более 2-х часов в день – общее время нахождения;
3. Нырять головой нельзя, может в любой момент закружиться голова;
4. Заходить в источник необходимо и желательно только до уровня груди...
5. Прием пищи за 2 часа до купания;
6. Обязательно перед купанием измеряйте артериальное давление и пульс.

Будьте здоровы!

Доктор Д.И.Лебедева