**Введение**

Как известно, под рекреацией понимают расширенное воспроизводство физических, интеллектуальных и эмоциональных сил человека. Рекреация необходима как с точки зрения индивидуума, так и с позиции государства, которое для своего развития должно позаботиться о воспроизводстве производительных сил общества, в состав которых входит и население.

Из всех форм рекреационной деятельности восстановлением здоровья занимается санаторно-курортная индустрия, базирующаяся на использовании природных лечебных ресурсов: гидроминеральных и ландшафтно-климатических.

На основе использования природных лечебных ресурсов для профилактики заболеваний путем воздействия на факторы риска происходит восстановление физического и психического здоровья человека на курортах. Курорты способствуют сохранению и укреплению здоровья, предупреждению возникновения болезней.

Реабилитация больных после перенесенных тяжелых заболеваний занимает все большее место в лечебной практике курортов, способствует возвращению больных к активной жизни, сохраняет возможность дальнейшей трудовой деятельности более 50% прошедших реабилитацию людей. Курортное лечение является важнейшим элементом современной медицины в борьбе за снижение заболеваемости населения, предупреждение инвалидности и, как следствие этого, сохранение и воспроизводство трудовых ресурсов.

В своей работе я рассматриваю гидроминеральные (минеральные воды и лечебные грязи) и уникальные (галотерапия, кумысолечение) природные лечебные ресурсы России.

**1. Природные лечебные ресурсы России**

Основой курортной отрасли нашей страны является совокупность всех выявленных и учтенных на ее территории курортов (курортных регионов), лечебно-оздоровительных местностей и их природных лечебных ресурсов, что в соответствии с действующим законодательством определяют как курортный фонд Российской Федерации.

Природную ресурсную базу курортной отрасли Российской Федерации составляют минеральные воды, лечебные грязи, рапа лиманов и озер, лечебный климат, другие природные объекты и условия, используемые для лечения и профилактики заболеваний и организаций отдыха.

Лечебные свойства природных объектов и условий устанавливаются на основании научных исследований, многолетней практики и утверждаются органом исполнительной власти, ведающим вопросами здравоохранения Они являются национальным достоянием, предназначены для лечения и отдыха населения, относятся к особо охраняемым природным объектам и территориям, имеющим свои особенности в использовании и защите.

Природные лечебные ресурсы являются государственной собственностью, могут принадлежать на праве собственности Российской Федерации (федеральная собственность) или субъектам Российской Федерации (собственность субъекта Российской Федерации – республики, края и т.д.).

Вопросы владения, использования и распоряжения природных лечебных ресурсов находятся в совместном ведении Российской Федерации и ее субъектов.

Природные лечебные ресурсы предоставляются юридическим и физическим лицам для лечения и профилактики заболеваний, а также в целях отдыха. Минеральные воды могут использоваться для промышленного розлива. Природные лечебные ресурсы предоставляются на основании лицензий в порядке, определяемом Правительством РФ. Предоставление природных лечебных ресурсов для целей, не предусмотренных законодательством, как правило, не допускается. В исключительных случаях при наличии положительного заключения экологической и санитарно-эпидемиологической экспертизы Правительство РФ разрешает использовать природные лечебные ресурсы для целей, не связанных с лечением, профилактикой и отдыхом населения, если это не влечет ущерба для курортно-рекреационного потенциала соответствующих территорий.

Основные, наиболее полно изученные и широко применяемые в бальнеологической практике природные лечебные ресурсы сосредоточены, как правило, в пределах курортов. Менее изученными остаются ресурсы, выявленные на территории лечебно-оздоровительных местностей и за их пределами, которые обычно используются во внекурортной практике, т.е. в организациях системы здравоохранения, в сети санаториев-профилакториев, на заводах розлива, в цехах по пакетированию и переработке лечебных грязей.

К минеральным ресурсам относятся минеральные воды и лечебные грязи. Исторически развитие курортов пошло именно с использования этих ресурсов.

**1.1 Минеральные воды**

Минеральные воды – это сложные растворы, в которых компоненты находятся в виде ионов недиссоциированных молекул, коллоидных частиц и растворенных газов. Они содержат те же вещества, которые присутствуют в организме человека, и их целебное действие состоит в восполнении нарушенного равновесия. Химический состав минеральных вод точно известен, и его можно воспроизвести в лабораторных условиях, однако лечебное действие природных минеральных вод, сформированных за счет вымывания химических элементов из геологических пород в течение длительного периода, неадекватно искусственным водам.

Минеральные воды различаются по составу, по степени минерализации, по температуре, по кислотно-щелочной реакции.

Помимо растворенных солей, определяющих ионный состав вод, в них также содержатся газы (сероводород, углекислый газ, азот, метан, радон) и биологически активные микрокомпоненты (железо, мышьяк, йод, бром, бор).

По минерализации (М – сумма растворенных в воде веществ без газов), измеряемой в г/л воды, различаются пресные (слабоминерализованные с М < 2 г/л), воды питьевого назначения (лечебно-столовые с М=2–5 г./л – маломинерализованные и лечебно-питьевые с М=5–10 г./л – среднеминерализованные) и воды бальнеологического назначения для наружного применения (для ванн), которые подразделяются на высокоминерализованные с М=10,1–35 г./л (35 г./л – минерализация вод Мирового океана), рассольные с М = 35,1–150 г./л, крепкие рассолы с М = 150,1–600 г./л и очень крепкие рассолы с М > 600 г./л. В отечественной бальнеотерапии применяются воды, разбавленные до минерализации 18–20 г./л (минерализация вод Черного моря).

По температуре различаются холодные, t < 20 °С; теплые, t = 21–36 °С; горячие (термальные), t=37–42 °С; очень горячие (высокотермальные), t > 42 °С минеральные воды. Высокотермальные воды достигают температуры более 90 °С.

На территории России распространены различные типы минеральных вод: хлоридно-натриевые, сульфидные, йодо-бромные, углекислые, радоновые, железистые, а также целебные пресные (слабоминерализованные) воды, которые представлены термальными азотно-кремнистыми и холодными водами, содержащими органику, типа «нафтуся».

В зависимости от геологических условий минеральные воды имеют или широкое площадное расположение в пределах платформ (Русской, Западно-Сибирской и др.), где они отличаются большими запасами, но сравнительно небольшим разнообразием, или трещинно-жильное распространение, характерное для горных систем, где встречается множество различных типов вод несколько меньших запасов.

Минеральные воды, как правило, являются основным природным лечебным фактором, определяющим тип и медицинский профиль курортов.

Минеральные воды разведаны в 73 из 89 субъектов Российской Федерации, при этом число месторождений в этих субъектах изменяется от одного (Чукотский АО и др) до 44 (Краснодарский край). Наиболее ценные типы минеральных вод сосредоточены в ограниченном числе регионов (Кавказский, Приморский, Восточно-Сибирский, Северо-Западный) Так, в пределах только одного федерального курортного региона Кавказских Минеральных Вод насчитывается более 80 источников и скважин с минеральными водами.

В пределах федерального детского курортного региона Анапа используется четыре типа минеральных вод для лечебного и столового питья, а также два типа минеральных вод различной минерализации для наружного использования. Хорошей гидроминеральной базой располагают и другие курорты федерального и регионального значения – Белокуриха в Алтайском крае, Нальчик в Кабардино-Балкарии, Шмаковка в Приморском крае, курорты Северной Осетии (Алании), Калининградской, Тверской, Ульяновской областей.

Безусловно, суммарная величина разведанных запасов минеральных вод при нынешней численности населения Российской Федерации является избыточной, что связано с издержками плановой системы геологоразведочных работ на минеральные воды, которая позволяла осуществлять разведку объектов без наличия предпосылок их последующего освоения Сегодня с лечебной целью используют воды только 196 месторождений.

Минеральные воды используют на курортах для питьевого лечения, ванн, купаний в лечебных бассейнах, всевозможных душей, а также для ингаляций и полосканий при заболеваниях горла и верхних дыхательных путей, для орошения при гинекологических заболеваниях и т.п. Минеральные воды применяют внутрь и во внекурортной обстановке, когда пользуются привозными водами, разлитыми в бутылки. Налитая в бутылки вода насыщается двуокисью углерода для сохранения её химических свойств и вкусовых качеств; она должна быть бесцветной, абсолютно чистой; бутылки с минеральной водой хранят в горизонтальном положении в прохладном месте. Лечение бутылочными минеральными водами должно сочетаться с соблюдением определенного режима, диеты и использованием дополнительных лечебных факторов (физиотерапии, медикаментозного лечения, гормональной терапии и т.п.).

Искусственные минеральные воды изготовляют из химически чистых солей строго по аналогии с составом естественных. Однако полного тождества состава искусственных и естественных минеральных вод не достигнуто. Особые затруднения представляет имитация состава растворённых газов и свойств коллоидов. Из искусственных минеральных вод широкое распространение получили лишь углекислые, сероводородные и азотные, которые применяют главным образом для ванн.

Некоторые минеральные воды применяют в качестве освежающего, хорошо утоляющего жажду столового напитка, способствующего повышению аппетита и употребляемого вместо пресной воды, без каких-либо медицинских показаний. В ряде районов России обычная питьевая вода достаточно сильно минерализована и вполне обосновано употребление её в качестве столового напитка. Можно использовать в качестве столовых минеральных вод хлоридно-натриевого типа с минерализацией не выше 4–4,5 г/л.

Столовые воды малой минерализации (менее грамма на литр) являются экологически чистым продуктом. Их несомненное достоинство – возможность применения как для приготовления пищи, так и для употребления в качестве чистого прохладительного напитка. Это особенно актуально в наши дни: современные мегаполисы характеризуются значительным загрязнением окружающей среды и повышенной концентрацией вредных веществ в водопроводной воде даже после ее очистки. В этих условиях столовые минеральные воды служат единственно возможной альтернативой.

Действие минеральных питьевых вод на организм обусловлено химическим, механическим и термическим факторами. Ведущим является химический фактор, обусловленный ионным составом принимаемых вод.

Содержащиеся в минеральной воде ионы, попадая в пищеварительный тракт, стимулируют выделение слюны, а затем и секрецию желудка. Ионы входят в состав желудочного сока, поэтому происходят усиление (или ослабление) его секреции и изменение состава. Далее в кишечнике происходит всасывание ионов минеральной воды в кровь – регулируется деятельность кишечника, печени и почек.

При относительно неплохом состоянии гидроминеральной базы отрасли необходимо на государственном уровне решить ряд первоочередных проблем. К ним в частности, относятся:

• переоценка эксплуатационных запасов минеральных вод по месторождениям с истекшим расчетным сроком эксплуатации и неблагоприятным экологическим состоянием;

• создание единой оперативной системы учета запасов и использования минеральных вод на федеральном уровне.

Но следует помнить, что минеральные питьевые воды показаны далеко не всем. Они противопоказаны при обострениях хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта с рвотой, поносом, кровотечением и резким болевым синдромом, при желчекаменной болезни, остром холецистите, сужении пищевода и привратника, недостаточности кровообращения и острой задержке мочи. Эффективность внутреннего применения минеральных вод тем выше, чем правильнее подобран класс минеральных вод и строже соблюдаются пациентами предписанные врачом методы лечения.

**1.2 Бальнеология и бальнеотерапия**

Бальнеотерапия от лат. balneum – баня, купание и терапия. Под бальнеотерапией понимают совокупность лечебных методов, основанных на использовании минеральных вод. Иногда к бальнеотерапии неправильно относят грязелечение, морские ванны. Минеральные воды действуют на организм температурой, химическим составом, гидростатическим давлением. Кроме того, нервные рецепторы подвергаются раздражению газами (CO2, H2S, NO2), проникающими через кожу, слизистые оболочки и дыхательные пути в кровь. Минеральные воды при бальнеотерапии применяют в виде ванн при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и других внутренних органов, нервной системы, органов движения и опоры, кожных заболеваниях. Противопоказания: нарушения кровообращения выше I–II степени, инфекционные заболевания в острой стадии, злокачественные опухоли, туберкулёз в активной фазе, циррозы печени, хронические заболевания почек, болезни крови в острой стадии, резкое общее истощение.

Бальнеология раздел медицинской науки, изучающий происхождение и физико-химического свойства минеральных вод, методы их использования с лечебно-профилактической целью при наружном и внутреннем применении, медицинского показания и противопоказания к их применению. Иногда к бальнеологии неправильно относят пелотерапию (учение о лечебных грязях и грязелечении) и талассотерапию (учение о морских купаниях). Бальнеология и бальнеотерапия наряду с климатотерапией рассматриваются как составные части курортологии. Бальнеологию составляют бальнеотерапия, бальнеотехника, бальнеография (описание курортов).

При наружном применении минеральная вода действует непосредственно на кожу, изменяя её проницаемость. При внутреннем употреблении минеральная вода воздействует своей температурой, минеральным и газовым составом на слизистую оболочку различных отделов желудочно-кишечного тракта, чем объясняется различный эффект применения минеральной воды. Всасываясь, минеральная вода претерпевает изменения и вызывает сдвиги в кислотно-щелочном равновесии, в коллоидных системах организма.

**1.3 Лечебные грязи**

Лечебные грязи являются вторым по значимости природным лечебным фактором, широко используемым в России. На территории нашей страны выявлены и применяются с хорошим клиническим эффектом лечебные грязи (пелоиды) всех четырех известных типов: иловые сульфидные грязи, торфяные и сапропелевые грязи, а также наиболее редкие грязи вулканического типа (сопочные и гидротермальные грязи).

Лечебные грязи или пелоиды – пластичные массы, состоящие из органических и минеральных веществ, содержащие вещества, подобные гормонам и витаминам человека, благодаря чему являются биогенными стимуляторами.

Благодаря пластичности, грязи хорошо прилипают к телу человека, абсорбируя с его поверхности болезнетворные микроорганизмы. Грязи применяются в нагретом состоянии до температуры около 50 °С. Грязи отличаются высокой теплоемкостью, что обеспечивает глубокое прогревание зон грязевых аппликаций, способствует расширению кровеносных сосудов, активизации кровоснабжения и процессов обмена веществ.

Лечебные грязи подразделяются на те, что содержат органические вещества, грязи, те, где органические вещества присутствуют вместе с минеральными, и чисто минеральные грязи.

Первый тип представлен лечебными торфами и лечебным сапропелем.

Торфяные грязи – разложившиеся органические вещества растительного происхождения, минеральных веществ в них мало.

Сапропелевые грязи – продукты разложения животных и растительных остатков на дне пресных водоемов. Это органические вещества с малой примесью минеральных.

Первый тип представлен лечебными торфами и лечебным сапропелем (иловые отложения пресных озер), они распространены преимущественно в лесной зоне. Большими запасами лечебных торфов отличается Тверская область. Лечебный сапропель обнаружен во многих пресных озерах на всей территории страны (в озерах Селигер, Неро, подмосковном Бисерове и др.). Изредка среди пресноводных грязей этого типа встречаются и минерализованные – в местах выхода минеральных вод (Сапожковское месторождение кислых железистых торфов в Рязанской области).

Иловые сульфидные грязи содержат органические вещества, находящиеся в донных отложениях (иле) морских заливов и соленых озер, обогащенных минеральными веществами морской или соленой озерной воды. Эти грязи подразделяются на морские (на дне заливов Азовского, Черного, Японского, Балтийского и Белого морей), приморские (на дне соленых озер вдоль побережья морей) и континентальные озерные (на дне соленых озер в аридной зоне) и озерно-ключевые грязи, формирующиеся азонально в местах обильного выхода минеральных вод в различных частях страны. Последние встречаются в Средней полосе России (Хилово, Старая Русса), в Поволжье (озеро Молочково), Предуралье (Нижнее Ивкино) и даже в Якутии (озеро Абалах).

Чисто минеральные грязи – сопочные и гидротермальные.

Сопочные грязи – результат подземной разгрузки термальных вод. Образуются в районах с месторождениями нефти и газа (углеводорода), где имеются толщи глинистых пород. Под действием газов и глубинных напорных вод на поверхность выходить измельченная глина в виде разжиженной массы серого цвета. Сопочные грязи характеризуются незначительным содержанием органики, но повышенной концентрацией микроэлементов: йода, брома, бора. Кроме того, глина растворена в минеральных водах с гидрокарбонатным и хлоридно-натриевым составом, поэтому сопочные грязи являются минерализованными.

Гидротермальные грязи характерны для районов с активной вулканической деятельностью. Проявляются на участках выхода на поверхность горячих газопаровых струй с углекислым газом и сероводородом. Струи бьют под сильным давлением и растворяют породу, в результате образуется жидкая грязевая масса. В грязевом растворе преобладают сульфаты и резкая кислая реакция.

Они менее распространены и локализованы в нефтеносных районах Таманского полуострова и зонах вулканизма (Камчатка, Курилы), и пока еще не имеют широкого применения.

Действие грязей:

* Тепловое – эффект более высокий, чем в минеральных водах, так как грязь отличается высокой теплоемкостью и дольше сохраняет температуру; прогревание способствуют расширению сосудов, соответственно ускоряются ток крови и процессы обмена;
* Механическое – благодаря пластичности слой грязи сдавливает ткани и способствует распространению тепла на большую глубину;
* Химическое – воздействие неорганических и органических биологически активных микроэлементов (Fe, Y, Br, сульфиды, органические кислоты) на функции систем организма человека: улучшение обменных процессов, кровообращения, питания тканей, укрепление иммунной систему, противоаллергическое действие;
* Местное – грязь обладает адсорбционными свойствами – удаление с кожи и слизистых болезнетворных микроорганизмов (противовоспалительное, рассасывающее, обезболивающее действия).

Показания: заболевания опорно-двигательного аппарата (кости, суставы, мышцы), периферической нервной системы, воспалительные гинекологические заболевания, бесплодие (мужское и женское), заболевание кожи, некоторые заболевания желудочно-кишечного тракта (печень).

В грязехранилище грязь хранится под слоем соляного раствора раппы. Пресные грязи после применения используют на удобрения, а иловые сульфидные закладывают в хранилища для регенерации. В течение полугода погибают все микробы, грязь очищается и снова готова к применению. Регенерацию обычно делают 1 раз.

В целом проблемы использования месторождений лечебных грязей примерно те же, что и для месторождений минеральных вод. Для их решения принимаются следующие меры:

* оздоровление экологической обстановки в пределах округов горно-санитарной охраны месторождений, упорядочение их эксплуатации;
* организация мониторинга на всех месторождениях и создание единой оперативной системы учета запасов и использования лечебных грязей на федеральном уровне;
* организация мониторинга на всех месторождениях и создание единой оперативной системы учета запасов и использования лечебных грязей на федеральном уровне.

**2. Уникальные лечебные ресурсы России**

Галотерапия.

Галотерапия – уникальный метод профилактики и лечения заболеваний, основанный на использовании искусственного микроклимата, близкого по параметрам к условиям подземных соляных спелеолечебниц.

Современная галокамера представляет собой два специально оборудованных помещения. В основном помещении (обычно площадью 15–25 м2) в релаксационных креслах расположены пациенты. На стены и пол обычно наносится специальное солевое покрытие. В галокамере формируется лечебная среда, насыщенная высокодисперсным сухим аэрозолем хлорида натрия с преобладающей (до 90%) респирабельной фракцией частиц, благодаря чему осуществляется воздействие аэрозоля во всех, в том числе в самых глубоких отделах дыхательных путей.

Область применения:

* Хроническая бронхолегочная патология на фазах обратного развития, неполной ремиссии;
* Острые заболевания органов дыхания с затяжным течением;
* Патология верхних дыхательных путей;
* Некоторые формы кожных заболеваний;
* Профилактика ОРВИ, гриппа.

Процедуры галотерапии оказывают оздоровительный косметический эффект на кожные покровы, особенно при склонности к воспалительной патологии.

Галотерапия является методом аэрозольной терапии. Лечебное воздействие оказывает аэродисперсная среда, насыщенная сухим аэрозолем хлорида натрия. Аэрозоль попадает в систему дыхания и очищает ее. Начинает активизироваться иммунитет. Человеку становится легче дышать, уменьшается нагрузка на сердце, улучшается общее состояние здоровья. В ряде исследований было показано, что аэрозоль хлорида натрия улучшает свойства бронхиального содержимого, нормализует функционирование реснитчатого эпителия бронхов, оказывает бактерицидное и бактериостатическое действие на микрофлору дыхательных путей и т.д. В результате исследований было рекомендовано применение ГТ для лечения различных заболеваний.

Основные механизмы лечебного воздействия галотерапии:

Дыхательная система. Повышение легочной вентиляции, увеличение газового обмена, активация мерцательного эпителия легочных путей, противовоспалительное, противоаллергическое действие, бронхолитическое влияние.

Бронхиальная астма: (легкое, среднее и тяжелое течение) – улучшение у 85–90% больных.

Состояние после перенесенного воспаления легких, гриппа или простуды.

Центральная нервная система. Нормализация функционального состояния ЦНС, снижение утомления, успокаивающее, легкое снотворное, болеутоляющее действие, антистрессовое влияние.

Обменные процессы. Повышение окислительно-восстановительных процессов, стимуляция углеводного, белкового и водного обменов, повышение синтеза ферментов, снижение сахара в крови.

Система кровообращения. Снижение артериального давления, улучшение микроциркуляции крови, спазмолитический эффект.

Система крови. Нормализация формулы крови, повышение гемоглобина, нормализация электролитного обмена, иммуномодулирующее действие, восстановление кислотно-щелочного баланса.

Послеоперационный период. Сокращение сроков реабилитации, ускоренный процесс выздоровления.

Преимущества метода:

1. Высокая эффективность (до 80–90%).

2. Немедикаментозный метод лечения с использованием природного фактора.

3. Активация механизмов защиты.

4. Широкий спектр действия.

5. Использование у детей и взрослых.

6. Хорошая индивидуальная переносимость.

7. Безопасность.

8. Комфортность.

9. Положительное психоэмоциональное воздействие.

Перегретые пары.

В Башкирии есть уникальный курорт Янган-Тау, где в качестве лечебных факторов выступают перегретые газы и пары, богатые йодом и бромом. Гора Янган-Тау сложена горючими сланцами, склонными к самовозгоранию. При встрече с подземными водами они нагревают их до парообразного состояния. Пробуренные скважины действуют как печные трубы.

Газообразный радон.

Радон – это радиоактивный природный газ, абсолютно прозрачный, не имеющий ни вкуса, ни запаха. Радон образуется в недрах Земли в результате распада урана. В процессе радиоактивного распада уран превращается в радий, из которого, в свою очередь, и образуется радон. Радон постепенно просачивается из недр на поверхность, где сразу рассеивается в воздухе.

Лечение газообразным радоном, весьма дорогостоящее, применяется в Австрии. В России выход газообразного радона обнаружен под городом Боровичи (Новгородская область) в шахтах, где добываются огнеупорные глины. В отечественной лечебной практике пока не освоен.

Сухой воздух

В редких случаях климатические курорты могут быть организованы в пустыне, в условиях крайне низкой влажности.

Такой курорт есть в Туркмении – Байрам-Али. Здесь стабильно в течение всего года относительная влажность удерживается на уровне 10–15%, тогда как в умеренных широтах она составляет зимой 80%, а летом – 60–70%. На курорте лечат пациентов с воспалением почек (нефрит), при котором нарушается выведение из организма шлаков и в обычных условиях требуется подключение аппарата «искусственная почка», а в условиях крайне сухого климата вредные шлаки выводятся из организма через кожу. Байрам-Али – курорт мировой известности, так как ни в одной пустыне Средней Азии влажность устойчиво не достигает столь низких значений.

Кумысолечение.

Кумысолечение – применение кумыса с лечебной целью.

Кумыс – кисломолочный напиток из кобыльего (реже коровьего, верблюжьего) молока; известен кочевым народам с глубокой древности. Кумыс для кумысолечения приготовляется из сырого кобыльего молока путем сбраживания его молочнокислыми бактериями и молочными дрожжами при температуре 26 – 28 °С.

Готовый кумыс – шипучий пенящийся напиток со спиртовым привкусом и запахом. Под влиянием кумысолечения улучшаются аппетит, всасывание питательных веществ из пищи. Стимулируя секрецию желез желудка и кишечника, кумыс способен до некоторой степени замещать соляную кислоту при недостатке ее в желудочном содержимом. Питье кумыса повышает усвояемость белков и жиров. Обычно в результате кумысолечения в условиях санатория больные значительно прибавляют в весе. Кумысом лечили ослабленных туберкулезных больных.

В настоящее время кумысолечение сохраняется в санатории «Юматово» в Башкирии.

Апитерапия.

Апитерапия или Терапия Пчелы включает терапевтическое использование таких продуктов пчеловодства как пчелиный мед, пыльца, прополис, маточное молочко, воск и пчелиный яд, для лечения различных заболеваний.

Пчелиный яд, как известно, является богатым источником ферментов, пептидов, и биогенных аминов. В яде имеется по крайней мере 18 активных компонентов, которые имеют фармацевтические свойства, включая допамин, серотонин, белок и т.д.

Любой продукт пчеловодства – пыльца, мед, маточное молочко, прополис или пчелиный яд, являясь средством апитерапии помогает в лечении заболеваний, поскольку все они, как полагают, имеют лечебные свойства. Побочные эффекты и аллергические реакции на эти продукты пчеловодства, как правило, возникают редко.

Цветочная пыльца обычно используется как повышающая тонус пищевая добавка, поскольку содержит витамины, минералы и белки, подобные обычным пищевым продуктам. Полагают, что она полезна при сезонных аллергиях.

Пчелиный мед – быстрый источник пополнения энергии, естественный склад витаминов B и различных минералов. Он имеет умеренные антибактериальные и антибиотические свойства, и это хорошо помогает при лечении ангины. Только использоваться должен натуральный мед, не прошедший никаких термических, либо иных обработок. Пчелиный мед используется также как противобактериальное средство при обработке открытых ран.

Маточное молочко – молочное белое вещество, произведенное в слюнных железах пчел. В пчелиной семье используется как источник пищи для пчелиной матки.

Маточное молочко – богатый источник глюкозы, фруктозы, липидов, минералов, витаминов, ацетилхолина, эстрогена, прогестерона, тестерона и др.

Маточное молочко имеет благоприятное воздействие на разнообразные медицинские проблемы, включая усталость, бесплодие, астму и отсутствие аппетита. Оно понижает уровень холестерина в крови, артериальное давление и помогает при проблемах простаты у мужчин. Маточное молочко также используется как компонент в женской косметике.

Прополис, также называемый «пчелиным клеем», является липким смолистым веществом, которое собирается пчелами с различных растений. Пчелы используют его для покрытия внутренней части улья. Прополис содержит антибактериальные составы и может быть эффективным как бальзам для лечения шрамов и ушибов.

Лечебные укусы пчел болезненны, но полезны. На практике пчелы обычно помещаются на сустав, мускул, или другую часть тела, которая нуждается в лечении. Пчелиный яд используется при лечении следующих заболеваний и проблем:

– проблемы иммунной системы, артриты и рассеянный склероз;

– сердечнососудистая болезнь, гипертония, аритмии, варикозное расширение вен;

– инфекции, такие как герпес, бородавки, маститы, ларингит;

– психологические проблемы, депрессии;

– ревматический артрит, остеохондроз, подагра, колит, астма;

– кожные заболевания, типа экземы, псориаза, бородавок.

Непосредственно перед курсом лечения пчелиными укусами необходимо провести аллергический тест на пчелиный яд.

Если человек имеет аллергию на мед, он никогда не должен употреблять ни одного из продуктов пчеловодства, поскольку во многих случаях аллергии на эти продукты могут стать угрозой жизни.

Фитотерапия

Фитотерапия – это лечение больного при помощи лекарственных трав, при котором прием внутрь настоев различных трав и растений оказывает положительное действие на работу организма в целом, способствует очищению крови и внутренних органов от шлаков и токсинов, повышаются его защитные функции. При этом лечение травами не оказывает побочного влияния на организм, как это нередко случается при терапии химическими препаратами.

Действие лекарств из трав определяется содержащимися в разных частях растения активными веществами: алкалоидами, гликозидами, дубильными веществами, эфирными маслами и иными. Фитотерапия характеризуется рядом плюсов перед иными способами лечения.

Растительные препараты имеет более мягкое действие на организм, в меньшей степени токсичны и не ведут к возникновению привыкания и аллергии.

Кроме того, лекарственные растения не только не подавляют защитные силы организма, а наоборот, активны в отношении ряда штаммов микроорганизмов, уже имеющих устойчивость против антибиотиков, и могут укрепить иммунитет человека.

Однако стоит обратить внимание, что все это верно исключительно при грамотном и правильном применении лекарственных трав. В народе бытует мнение, что фитотерапия полностью безопасна и безвредна, и, следовательно, применяться может, без ограничений и врачебного контроля.

Но такая беспечность людей опасна, ведь среди лекарственных трав, есть множество ядовитых. Да и лекарственными они становятся именно благодаря своей токсичности, и полезное или вредное их воздействие на организм связано с дозировкой.

**Лечебно-оздоровительный туризм в России**

1. Аршан – бальнеологический курорт. Расположен в Бурятии. Направление – фитотерапия.

2. Белокуриха – бальнеологический курорт. Алтайский край.

3. Владивостокская курортная зона – климатические и грязевые. Побережье Амурского залива. Талассотерапия.

4. Дарасун – бальнеологический курорт. Читинская область.

5. Ейск – климато-бальнео-грязевой курорт. Краснодарский край, побережье Азовского моря.

6. Кавказские минеральные воды – бальнеологические курорты (Пятигорск, Железногорск, Кисловодск, Ессентуки).Ставропольский край.

7. Калининградская группа курортов – климато-грязевые курорты (Светлогорск, Отрадное, Зеленогорск).

8. Кульдур – бальнеологический курорт (термальные минеральные воды), Хабаровский край.

9. Нальчик – климато-бальнео-грязевой курорт, Расположен в Кабардино-Балкарии.

10. Начика – бальнеологический курорт + фитотерапия+ термальные воды. Расположен на Камчатке.

11. Паратунка – бальнео-грязевой курорт на Камчатке.

12. Шмаковка – бальнеологический курорт Приморского края.

13. Паратунка – бальнео-грязевой курорт на Камчатке.

14. Эльтон – грязевой курорт Волгоградского района.

**Заключение**

Как видно, природные лечебные ресурсы, которыми располагает Россия, обильны и разнообразны. Практически по всей стране могут быть организованы местные курорты, вплоть до отдаленных северных территорий (Кольский полуостров, Магаданская область, Якутия). Однако в настоящее время не все ресурсы освоены. К тому же далеко не каждый регион располагает всеми видами лечебных ресурсов. Неблагоприятные климатические или ландшафтные условия естественно сдерживают развитие бальнеологических и грязевых курортов. Особое значение в этом плане приобретают территории с оптимальным сочетанием всех видов лечебных ресурсов. К таким территориям следует отнести Среднее Поволжье, где прекрасные ландшафтные условия: Куйбышевское, Саратовское, Балаковское водохранилища с продолжительным купальным сезоном (90–100 дней), отличными песчаными пляжами, прекрасной возвышенностью на правобережье, покрытой широколиственными лесами. Здесь оптимальный биоклимат, благоприятный для круглогодичного оздоровления, сочетается с богатой гидроминеральной базой (сульфидные, хлоридно-натриевые, сульфатные и органосодержащие воды, сапропелевые и илово-сульфидные грязи).

**Список используемой литературы**

1. Санаторно-курортное лечение и его эффективность, Полторанов В.В., Мазур М.М., М. 1969 г.;

2. Справочник по курортологии и курортотерапии, М., 1973 г.,

3. Основы курортологии, под ред. В.А. Александрова, т. 2, М., 1959 с.;

4. Минеральные воды, лечебные грязи, условия их формирования и ресурсы, Богомолов В.М., М. 1988 г.;

5. Минеральные воды, Беленький С.М., М. 1982 г.

6. www.kved.ru

7. ru.wikipedia.org

8. Рекреационное ресурсоведение: Учебное пособие для студентов, обучающихся по специальности «Менеджмент», Колотова Е.В., М., 1999 г.