

УДК 911.3:338.48-6:615.8(477)

ОБҐРУНТУВАННЯ ОСНОВНИХ МЕТОДІВ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ЛІКУВАННЯ В РЕГІОНАХ УКРАЇНИ

Ємчук Т.В.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Відпочинок та оздоровлення є життєво необхідною потребою людини, що забезпечує її нормальне фізіологічне і психічне функціонування, дає змогу відновити фізичні та моральні сили. Сучасний оздоровчий туризм пропонує широкий спектр використання методів терапії, які перебувають у тісній взаємодії. Всі вони вимагають різнобічного вивчення та практичних рекомендацій їх використання в оздоровчих цілях.

Ключові слова: оздоровчий туризм, методи терапії, рекреаційні заняття.

Вступ. Відпочинок та оздоровлення є життєво необхідними потребами людини, що забезпечують її нормальне фізіологічне і психічне функціонування, дають змогу відновити фізичні та моральні сили і виступають невід'ємною складовою життєдіяльності. В зв'язку з цим, спостерігається масовий туристичний інтерес до оздоровлення та лікування. Це пов'язано, насамперед, з урбанізацією й індустріалізацією середовища проживання сучасної людини, і, відповідно, незадоволенням її психологічних і фізіологічних потреб.

Ринок оздоровчого туризму практично всеосяжний, тобто охоплює всі верстви, вікові, соціальні й етнічні групи населення. Адаже потребу в оздоровчому відпочинку за умов зростання забрудненості довкілля, демографічного й техногенного навантаження відчуває кожна людина, незалежно від місця й умов проживання.

Тому, метою нашого дослідження було з'ясувати зміст, особливості та обґрунтувати основні методи оздоровлення, що мають місце на території України.

Аналіз попередніх досліджень і публікацій. Проблематикою класифікацій та типологій курортних територій і закладів [6] займаються понад сторіччя, з часу становлення медичної курортології, рекреаології і рекреаційної географії, економіки й менеджменту туризму. Нині існують різноманітні підходи до класифікації терапевтичних послуг у туризмі. Однак досліджень, що стосуються використання методів оздоровлення по регіонах України, обмаль.

Виклад основного матеріалу. Україна характеризується різноманітним поєднанням умов і ландшафтів, які мають великі потенційні можливості для широкого розвитку оздоровчого відпочинку. Нижче наведемо найпоширеніші методи оздоровлення та лікування, які мають місце на території України.

Клімат є одним з провідних ресурсів, що зумовлює просторову організацію відпочинку. Сприятлива дія клімату на здоров'я людини важлива для організації всіх видів рекреаційної

діяльності. Лікування кліматом складається з впливу особливостей кліматичних умов місцевості і спеціальних кліматопроедур. До спеціальних методів кліматотерапії належать: аеротерапія, геліотерапія, таласотерапія.

Аеротерапія (лат. aeris – «повітря») – лікувальний і профілактичний вплив свіжого повітря. Цей метод можна застосовувати в будь-яких кліматичних регіонах України. Вплив свіжого повітря під час прогулянок, екскурсій, спортивних ігор справляє позитивний вплив на організм людини, оскільки, при аеротерапії змінюється функція дихання, збільшується надходження кисню в тканини, нормалізуються функції організму і, насамперед, центральної нервової системи.

До спеціальних видів аеротерапії відносять: тривале перебування (включаючи сон), повітряні ванни тощо. Застосування аеротерапії має добрі наслідки при лікуванні туберкульозу, гіпертонічної хвороби, неврозів та ін.

Територія України має комфортні кліматичні умови для розвитку рекреації в Карпатах, Кримських горах, на узбережжях морів, озер, водосховищ, річок тощо [3].

Геліотерапія (грец. helios – «сонце») – застосування сонячних променів з лікувальною і профілактичною метою. Сонячне випромінювання є потужним засобом профілактики і лікування ряду захворювань і патологічних станів. Воно збільшує працездатність людини, підвищує опірність організму до різних інфекцій і простудних захворювань, прискорює загоювання ран і виразок, підсилює тканинне дихання, затримує розвиток атеросклерозу і т.д.

В залежності від фізичних умов сонячні ванни поділяють на ванни сумарної, розсіяної, послабленої радіації. Крім того, розрізняють загальні і місцеві сонячні ванни. Різновидом загальних сонячних ванн є інтермітуючі (переривчасті) ванни [7]. Переривчасте опромінення в порівнянні з непереривчастим має сприятливіший вплив на організм людини.

Як профілактичний і загартувальний засіб для організму, геліотерапія призначається всім

здоровим людям. Особливо важлива геліотерапія для осіб, які працюють в умовах відсутності прямого сонячного світла, тобто в умовах світового голодування [4]. Геліотерапію особливо корисна людям при лікуванні деяких шкірних захворюваннях (підермія, псоріаз тощо), при хронічних захворюваннях опорно-рухового апарату, радикулітах.

Вплив відкритого свіжого повітря на організм людини можна застосовувати в усі сезони року і в усіх кліматичних зонах України. Особливо сприятливі кліматичні умови для проведення геліотерапії має степова зона, Південний берег Криму, Закарпатська низовина, а менш сприятливі – Українські Карпати, північно-східні райони рівнинної частини [1].

Таласотерапія (грец. *thalassa* – «море») вивчає властивості приморського клімату, морської води, водоростей, морських грязей та інших продуктів, отриманих з моря, та механізми їх дії на організм людини.

Найважливішими характеристиками морських вод, які визначають їх фізіологічну і лікувальну дію, є мінералізація, хімічний склад, газонасиченість, радіоактивність, температура та ін. Фізіологічна дія морської води на організм пов'язана з термічними, механічними і хімічними чинниками.

Краса моря, незвичні обставини, відчуття радості, пов'язане з купанням, підвищує настрій. Купання веде до тренування нервових, серцево-судинних та інших механізмів терморегуляції, обміну речовин, дихальної функції, підвищує життєвий тонус організму, його адаптивні можливості, має виразну загартовувальну дію.

У зв'язку з тим, що південь України омивають Чорне і Азовське моря, це дає змогу широко застосовувати таласотерапію як один з основних методів кліматичного лікування, пов'язаного з перебуванням біля моря. Менш сприятливі для проведення таласотерапії території, прилеглі до водних об'єктів.

Купання в басейні з морською водою має багато спільного з купанням у морі. Значною мірою зберігаються хімічна дія морської води і тренувальний вплив плавання. Одночасно, в порівнянні з купаннями в морі, слабше виражений гідромасаж у зв'язку з відсутністю хвиль, а також охолоджувальна дія у зв'язку з вищою і стабільною температурою води. Купання в озері або річці є менш активним в порівнянні з морськими купаннями.

Великого поширення набуло одночасне здійснення різних видів процедур у поєднанні з фізичною культурою на свіжому повітрі. До таких занять належать плавання, лікувальна гребля,

катання на водних велосипедах, прогулянки пішки, спортивні ігри, гімнастика тощо.

Не менш корисна для людського організму ландшафтотерапія (нім. *landschaft*, вид місцевості). Іншими словами, це «образ місцевості, краю». Багатством відрізняються ландшафтні рекреаційні ресурси України. Велику роль у ландшафтотерапії відіграє рельєф і рослинність. Для України характерна доволі розчленована поверхня з безліччю різноманітних форм рельєфу, які, здебільшого, виступають умовами розвитку або, навпаки, обмеження рекреаційної діяльності. У поєднанні з кліматичними особливостями і рослинними ресурсами такі території характерні для Правобережної України (Товтри, Розточчя, Канівські гори, Мізоцький кряж тощо).

Провідна роль у задоволенні рекреаційних потреб належить лісам. Близько 14 % території України вкрито лісами, які характеризуються різноманіттям видового складу. Зокрема, хвойний ліс виділяє в повітря фітонциди, які стимулюють активну діяльність шлунково-кишкового тракту, серцеву діяльність, підвищують тонус нервової системи та знижують артеріальний тиск. Повітря в ньому практично стерильне. Недарма ліс називають легенями планети.

Лікувальною дією ландшафтотерапії є природна краса, шум лісу, зменшується втома, дратівливість, поліпшується самопочуття, появляється творче натхнення, бадьорість та оптимізм. Найкращі умови для здійснення ландшафтотерапії мають Карпати, Полісся та Крим.

Спелеотерапія (грец. *speleon* – «печера») – використання з лікувально-оздоровчою ціллю мікроклімату підземних печер. Мікроклімат карстових печер з лікувальною метою використовується порівняно недавно. Перші відомості про сприятливу дію цього природного чинника на хвору людину відносять до періоду другої світової війни [7]. В печерах, які використовувалися під бомбосховища, хворі на бронхіальну астму помічали поліпшення самопочуття, послаблення або повне припинення астматичних нападів.

Зміни, які спостерігаються в організмі хворих під час перебування в карстовій печері, зумовлені комплексною дією спелеочинників. Тривале перебування в печерах (200 – 300 годин протягом 5 – 6 тижнів) створює умови для пониження чутливості організму до алергенів, підвищує насиченість артеріальної крові киснем, нормалізує артеріальний тиск і обмінні процеси.

Вдихання помірно холодного повітря сприяє поліпшенню газообміну в легенях. Сприятливим чинником печер є низька відносна вологість, збільшення вуглекислого газу, високий ступінь

іонізації, що сприяють підсиленню вологовіддачі з дихальної поверхні легень і кращій оксигенації артеріальної крові, поглибленню і зменшенню частоти дихання, сприятливого функціонального стану нервової і серцево-судинної систем.

До карстових областей України, в яких можна проводити спелеотерапію, можна віднести Крим, Поділля, Карпати, Буковину, Закарпаття[2]. Поряд з спелеотерапією можна проводити науково-пізнавальні мандрівки, які урізноманітнюють рекреаційну діяльність.

Одним із видів спелеотерапії є галотерапія (грец. *hals* – «сіль») – дія на хворих мікрокліматом соляних шахт, особливістю яких є вміст високодисперсних аерозолів хлориду натрію, постійна температура повітря, відсутність у повітрі шкідливих домішок і мікроорганізмів, мала швидкість руху повітря, певне співвідношення вмісту газів, вологості, атмосферного тиску, відсутність шуму. Галотерапія полягає в систематичному дозуванні протягом перебування в них хворих соляних аерозолів. Досвід застосування даного виду кліматотерапії при лікуванні бронхіальної астми є в селищі Солотвино (Закарпатська область) у соляних печерах шахтах Артемівська, Соледача (Донецька область).

Методика галотерапії має виражений оздоровчий ефект (зняття емоційного стресу і поліпшення функціональних, адаптаційних і захисних можливостей організму) і застосовується як для первинної профілактики для попередження виникнення хронічних захворювань, так і для вторинної профілактики у людей з хронічною патологією внутрішніх органів з метою попередження загострення. Доцільно використання галотерапії для профілактики розвитку і прогресування захворювань органів дихання, які виникли в результаті впливу багатьох чинників: атмосферних, виробничих, побутових поллютантів (завперш паління), вірусної інфекції та ін.

Сезонні профілактичні курси галотерапії (весна – осінь) проводяться для профілактики гострих респіраторних захворювань, грипу. В останні роки галотерапія широко використовується і в косметології, в тому числі і після пластичних операцій. При проведенні курсу галотерапії підвищуються захисні властивості шкіри, відновлюється природний рН шкіри, посилюється мікроциркуляція крові по всьому тілу і виводяться шлаки.

Серед методів терапії, які здійснюються на основі використання рослинного і тваринного світу, найбільшого поширення набули гіпотерапія та ароматерапія.

Гіпотерапія (іпотерапія) (др.-грец. *ἵππος* – «кінь») – це одна з методик лікування, яка

спрямована на реабілітацію людей за допомогою лікувальної верхової їзди. З давніх часів відомо про позитивний вплив на самопочуття людини спілкування її з конем та їзди верхи.

Відмінність лікувальної верхової їзди від інших видів реабілітації полягає в тому, що тут, як ніде, забезпечується одночасне включення у роботу практично всіх груп м'язів тіла вершника. Крім того, жоден із засобів реабілітації не збудує у пацієнта настільки сильну, різнобічно направлену мотивацію, яка супроводжує заняття: велике бажання сісти на коня і страх перед тим. Так само важливе спілкування і співпраця людини й коня. Цей емоційний зв'язок із твариною та досить жорсткі умови їзди верхи складають унікальний терапевтичний ефект. До того ж сприятливий вплив тепла коня, температура якого на 1 – 1,5 градуси більша ніж у людини, ритмічні коливання, які виникають при ходьбі, масажні рухи м'язів спини коня, подібність біомеханіки ходи коня до ходи людини, робота в групі, контакт з іншими людьми, догляд за конем створюють лікувальний ефект під час занять верховою їздою. Гіпнотерапія дуже корисна при лікуванні дитячого церебрального паралічу, порушеної осанки, сколіозів, остеохондрозу хребта.

В Україні лікувальна верхова їзда набула розквіту в середині 90-х рр. минулого століття. Для туристів існують спеціальні кінні маршрути. Сидячи верхи на коні, турист може насолоджуватися не тільки їздою верхи, а й оглядати чудові пейзажі і визначні місця. Переважно кінні прогулянки здійснюються на природоохоронних територіях.

Не менш цінний у рекреаційному відношенні такий метод лікування, як кумисотерапія. Кумис – цінний харчовий продукт, який використовується при лікуванні дуже багатьох захворювань, а також у період реабілітації після травм, операцій і просто для зміцнення здоров'я. Він отримується при зброджуванні кобилячого молока за допомогою особливої закваски і володіє чудовими цілющими властивостями.

За радянських часів кількість кумисолікувальниць різко скоротилося. Зараз кумисолікування знову стало активно розвиватися, і при бажанні будь-хто може вільно пройти курс кумисотерапії.

Застосування поряд з гіпотерапією кумисолікування, в оздоровчих цілях, буде мати більш позитивний ефект.

Щораз частіше оздоровчий туризм пропонує апітерапію (аріотерапія – «бджолина терапія»).

Укус бджіл із давніх часів застосовувався на Русі і вважався традиційним методом лікування багатьох захворювань. Перше наукове обґрунту-

вання апітерапії в медицині відбулося в 1894 році, коли професором Санкт-Петербурзької академії лісового господарства Лукомським було запропоновано лікування ревматизму та подагри за допомогою бджолоїної отрути. В 1941 році професор Артьомов М.М. дослідив, що бджолоїна отрута діє на дві найважливіші системи: нервову і судинну, дещо меншою мірою – на імунну.

Незважаючи на те, що людина вже давно почала розводити бджіл у домашніх умовах, їхня життєдіяльність і продуктивність істотно залежить від умов навколишнього середовища, насамперед від наявності корму в природі, а це забезпечуються під час цвітіння липи, заростей лісової малини, насаджень білої акації, посівів гречки, буркуну й інших культур[5].

Здавна підмічено, що бджоли позитивно впливають на людину. Великий ефект отримує людина при використанні вулика (кількох скріплених вуликів) у вигляді ліжка з надставкою, що отримало назву «сон на вулику». Лежачи на ліжку у вулику над бджолами в надставці, людина отримує біоенергетично активне тепло від бджіл, яке допомагає збалансувати й самовідновити роботу всіх людських органів, за рахунок біофізичного зв'язку з природою, що викликає збільшення працездатності людини, відчуття легкості та свіжості. Запахи пилку, бджолоїної отрути, прополісу, рівномірне гудіння заспокоюють нервову систему, нормалізують кров'яний тиск, стабілізують психоемоційний стан, викликають здоровий сон.

Бджоли випарюють у повітря велику кількість фітонцидів, що насичують кров фітовітамінами і стимулюють роботу серця людини. Сильне гудіння під час випаровування вологи із стільників, супроводжується мікрівібраціями, які поновлюють тіло людини, роблячи судини гнучкими, стимулюють роботу нирок, очищують сечостатеві шляхи, знімають болі в спині, м'язах і суглобах.

Вживання пилку, маточного молочка, меду та продуктів на їх основі робить відпочинок на пасіці найбільш корисним і приємним для людини.

Ампелотерапія (грец. *ampelos* – «виноград») – лікування виноградом, виноградолікування. Сьогодні послуги оздоровчого туризму пропонують ампелотерапію у вигляді виноградної дієти.

Основоположником цього напрямку вітчизняній медицині став ялтинський лікар В.М. Дмитрієв у 1886 р. вийшла його книга «Лікування виноградом в Ялті і на Південному березі Криму». В.М. Дмитрієв перший висунув ідею, підтверджену згодом науковими дослідженнями, що виноград нормалізує ритм серцевих скорочень і артеріальний тиск.

Ампелотерапія рекомендується при захворюваннях серця, бронхів, нирок, печінки. Виноград

призначають при шлунково-кишкових захворюваннях, при недокрив'ї, подагрі, хронічних формах туберкульозу легенів, при виснаженні нервової системи, як загальнозміцнюючий засіб після тривалих виснажуючих захворювань. При ампелотерапії необхідно обмежити кількість інших фруктів, а також уникати споживання сирих овочів, молока, жирних і солоних страв, квасу, мінеральних вод, спиртних напоїв, тому що при спільному вживанні посилюється бродіння і може настати розлад функції кишечника. Кількість винограду або виноградного соку, як і тривалість лікування, призначається індивідуально.

Проведення ампелотерапії має сезонне обмеження. Найбільше використовують виноградолікування на курортах південного берега Криму та інших чорноморських курортах України.

Існує ще один метод виноградного лікування – винотерапія, або енотерапія (від грец. *oinos* – «вино»). Історія винолікування налічує не одну тисячу років. Вино містить багато вітамінів і мікроелементів, які необхідні клітинам для росту і захисту організму.

Вино має бактерицидну, тонізуючу, антистресову, антиалергічну та антибактеріальну дію. Незважаючи на те, що вино корисне, воно, як і будь-який інший алкогольний напій, при надмірному вживанні починає руйнувати організм. Тому лікування вином має бути продуманим.

Виноградне вино призначають для поліпшення травлення, при недокрив'ї, після поранень, операцій, тяжких хвороб, при безсонні тощо.

Енотерапія та лікування виноградом залежать від природно-кліматичних умов. Найбільш придатними для названих методів терапії виступають південні регіони України та Закарпатська область, які славляться своїми традиціями виноробства.

Ароматерапія (з грец. *aroma* – «аромат, запах») – це стародавнє, вдосконалене віками мистецтво використання ефірних олій, фітонцидів рослин та інших ароматних речовин для укріплення фізичного та психічного здоров'я та для косметичного догляду за тілом.

Ефірні олії додають у воду для ванн, використовують в аромалампах і в композиціях для масажу. Кожен із таких методів дозволяє корисним речовинам проникати в організм різними шляхами: через органи дихання або шкіру (волосні цибулини або потові пори), і потрапляти в кров з іншими рідинами. Таким чином, вони здатні циркулювати в тілі людини і впливати на внутрішні системи організму.

Вважається, що застосування ароматерапії дає чудові результати при лікуванні людей різного

віку, з найрізноманітнішими захворюваннями – від серйозних захворювань до звичайних простуд, оскільки справляє лікувальний вплив на людей, які страждають від затяжних захворювань, що не піддаються традиційним методам лікування, або знімає неприємні побічні явища. Використання ароматерапії може принести швидке полегшення людині, яка піддалася стресам, депресії, гніву, та поліпшити самопочуття.

Висновки. У сучасному світі спостерігається зростання інтересу населення до оздоровлення. Це пов'язано, з основною мотивацією людини до реабілітації організму після перенесеної хвороби, профілактики захворювань, що здійснюється в місцевостях, відмінних від їх постійного місця проживання, які мають необхідні для оздоровлення природні, матеріальні і людські ресурси. Отже, виокремлення методів оздоровлення в туризмі є значним кроком у розвитку туристичної індустрії.

Ємчук Т.В. Обоснование основных методов оздоровления и лечения в регионах Украины. Отдых и оздоровление является жизненно необходимой потребностью человека, обеспечивает ее нормальное физиологическое и психическое функционирование, позволяет восстановить физические и моральные силы. Современный оздоровительный туризм предлагает широкий спектр использования методов терапии, которые находятся в тесном взаимодействии. Все они требуют разностороннего изучения и практических рекомендаций их использования в оздоровительных целях.

Ключевые слова: оздоровительный туризм, методы терапии, рекреационные занятия.

Emchuk T.V. Justification of the main ahrotherapy's methods in the regions of Ukraine. Leisure and recreation – a vital human need. They provide its normal physiological and psychological functioning, allow to restore physical and mental strength. Modern health tourism offers the opportunity to use therapies that are in close interaction. They require comprehensive study and practical recommendations for their use in recreational purposes.

Key words: health tourism, ahrotherapy's methods, recreational activities.

Список літератури

1. Маринич О.М. Фізична географія України: підручник / О.М. Маринич, П.Г. Шищенко. – К.: Т-во «Знання», КОО, 2003. – 479 с.
2. Масляк П.О. Рекреаційна географія: навч. посіб. / П.О. Масляк. – К.: Знання, 2008. – 343 с.
3. Петранівський В.Л. Туристичне краєзнавство: Навч. посіб. / В.Л. Петранівський, М.Й. Рутинський. – К.:Знання, 2006. – С. 201-376.
4. Покоłodна М.М. Рекреаційна географія: Навч. посібник / М.М. Покоłodна. – Х.: ХНАМГ, 2012. – 275 с.
5. Поліщук В.П. Бджільництво / В.П. Поліщук. – Львів: Редакція журналу «Український пасічник», 2001. – 296 с.
6. Рутинський М. Класифікація та типологія курортів / М. Рутинський, // Вісник Львівського університету. Серія географічна, 2007. – Вип. 34. – С. 236 – 246.
7. Фоменко Н.В. Рекреаційні ресурси та курортологія / Н.В. Фоменко. – К.: Центр навчальної літератури, 2007. - 312 с.