

Той, хто хоче бути здоровим,
частково вже одужує.
Дж. Боккаччо

«Справді допомагає»

Наталка СЕМІВОЛОС

35



Саме так, лаконічно, але вичерпно, постійні відпочивальники санаторію «Медобори» пояснюють, чому дуже швидко змінили свій «статус» піонерів на завсідників оздоровниці.

Назва «Медобори» (www.medobory.com.ua) знайома читачам нашого журналу. Ми неодноразово розповідали про цей унікальний лікувально-профілактичний заклад у тернопільському селі Конопківка. І він таки вартий щонайширшої популяризації. Не лише тому, що тут комплексно підходять до оздоровлення пацієнтів (жоден з вітчизняних і багатьох закордонних санаторіїв не може похвалитися таким солідним переліком природних багатств, використовуваних у лікувальній практиці). А й тому, що заклад не тільки вижив у вельми непрості часи на світанку нашої незалежності, а й продовжує постійно розвиватися та оновлюватися.

з'явився 400-літровий чан. У цій чималенькій посудині сірководневі ванни просто неба приймають навіть узимку.

– Погрітися в чані з «живою» водою рекомендуємо для загального загартовування, профілактики захворювань. Зокрема, серцево-судинної та нервової систем, опорно-рухового апарату, – пояснює **головний лікар «Медоборів» Василь МАРТИНЮК**. – Просто неба корисними були б навіть ванни зі звичайною водою. Але сірководнева має набагато інтенсивніший вплив. Вона поліпшує обмінні, біохімічні процеси, активізує роботу ендокринних, щитовидної, підшлункової, надниркових і статевих залоз, підвищує опірність організму. Ван-



Одним із універсальних помічників у справі тутешнього оздоровлення є давній (у сенсі застосування) конопківський скарб – сірководнева вода. Нагадаю, це – воістину живлюча волога, яку видобувають з глибин землі та яка містить органічні компоненти. Саме сірководневу мінеральну воду називають «живою», за своїм складом вона аналогічна широковідомій «Мацесті». Лікувальні ванни з неї (до того ж без розведення) є, по суті, наймогутнішим біологічним стимулятором. Тому їх призначають пацієнтам із ревматоїдними артритами, поліартритами, остеохондрозом, хворобами периферичної та центральної нервової систем, кісток, м'язів, сухожилів.

Не дивно, що така процедура – одна з найпопулярніших у конопківській оздоровниці. Здавалося б, навіщо тут нове щось вигадувати? Однак конопківські ескулапи з'ясували: можна ще на кілька порядків підвищити інтенсивність згаданої процедури. Так на подвір'ї санаторію



на просто неба – свого роду стрес для організму. Але на відміну від негативних повсякденних цей є позитивним.

– Отже, Василю Івановичу, рекомендуєте всім відпочивальникам дружними рядами рухатися в напрямку паруючого чану?

– Не поспішайте, – зупиняє мене лікар. – Обережними з прийомом ванн просто неба треба бути літнім людям. А також пацієнтам, у котрих захворювання на стадії загострення. Застережімо від експериментів і тих, хто має проблеми з серцем. Іншим 15–20 хвилин у чані до снаги. Можна протягом цього часу навіть вилізти з посудини, побути трохи на холодному повітрі і повернутися в теплу воду. Контрастна процедура дуже корисна.

А тепер уявімо картину. Тихо падає сніг. Над чаном із зеленкувато-жовтою водою (саме в такий колір її підфарбовує сірководень) піднімається пара... Плигаймо оздоровлюватись?..