

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника
Факультет туризму

Клапчук В.М., Мельник Н.В., Мендела І.Я.

КУРОРТНА СПРАВА
ОРГАНІЗАЦІЯ, ТЕРИТОРІАЛЬНЕ ПЛАНУВАННЯ,
СИСТЕМА УПРАВЛІННЯ

Підручник

Івано-Франківськ – 2023

УДК 379.8:618.8:352/354:711(075)

*Рекомендовано до друку Вченою Радою
Прикарпатського національного університету
імені Василя Стефаника*

Рецензенти:

Великочий В.С. – доктор історичних наук, декан факультету туризму Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника;

Дишкантюк О.В. – кандидат технічних наук, декан факультету менеджменту, готельно-ресторанної справи та туризму Міжнародного гуманітарного університету.

Стинська В.В. – доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки та освітнього менеджменту імені Богдана Ступарика Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника;

Клапчук В.М., Мельник Н.В., Мендела І.Я. Курортна справа : організація, територіальне планування, система управління: підручник. Івано-Франківськ, 2023. 291 с.

У навчально-методичному посібнику викладено навчальну програму, лекційний матеріал, індивідуальні та тестові завдання, питання для самостійної роботи студентів, список рекомендованої літератури з дисциплін «Організація санаторно-курортної справи», «Управління курортними закладами готельно-ресторанного сервісу», «Територіальне планування курортних місцевостей», «Управління проектами у сфері гостинності», «Стратегічне управління готельними, ресторанными і курортними підприємствами». Лекційний матеріал послідовно розкриває об'єкт-предметну сутність навчальних дисциплін, дає уяву про організацію, особливості та тенденції розвитку курортного господарства.

Для студентів вищих навчальних закладів, які готуються працювати у курортній сфері, викладачів вищих навчальних закладів, а також фахівців, що займаються організацією курортного господарства України.

УДК 379.8:618.8:352/354:711(075)

© Клапчук В.М., Мельник Н.В., Мендела І.Я., 2023

© Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника, 2023

ЗМІСТ

| | |
|--|------------|
| Вступ..... | 5 |
| Розділ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ САНАТОРНО-КУРОРТНОЇ СПРАВИ..... | 7 |
| § 1. Загальні положення..... | 7 |
| § 2. Класифікація та типи курортів. Інноваційні типи курортів..... | 11 |
| § 3. Створення та розвиток курортів..... | 19 |
| § 4. Використання природних лікувальних ресурсів..... | 22 |
| § 5. Кліматолікування..... | 35 |
| § 6. Бальнео- та гідролікування..... | 52 |
| § 7. Пелоїдотерапія..... | 75 |
| § 8. Альтернативні методи лікування у курортній практиці..... | 92 |
| Розділ 2. УПРАВЛІННЯ КУРОРТНИМИ ЗАКЛАДАМИ І ГОТЕЛЬНО-РЕСТОРАННОГО СЕРВІСУ..... | 121 |
| § 1. Організація лікування та обслуговування на курортах..... | 121 |
| § 2. Економічне та фінансове забезпечення організації та функціонування курортів..... | 124 |
| § 3. Санітарна охорона курортів..... | 126 |
| § 4. Моніторинг і кадастр природних територій курортів..... | 131 |
| § 5. Управління у сфері діяльності курортів та їх повноваження. Відповідальність за порушення законодавства про курорти та міжнародне співробітництво..... | 133 |
| § 6. Порядок забезпечення санаторно-курортними путівками окремих категорій осіб і членів їх сімей..... | 136 |
| § 7. Охорона громадського порядку в санаторно-курортних та інших зонах відпочинку громадян..... | 143 |
| Розділ 3. ТЕРИТОРІАЛЬНЕ ПЛАНУВАННЯ КУРОРТНИХ МІСЦЕВОСТЕЙ..... | 146 |
| § 1. Землі оздоровчого призначення..... | 146 |
| § 2. Створення та розвиток курортів..... | 155 |
| § 3. Основи територіального планування курортів..... | 160 |
| § 4. Планування та проектування курортних зон відпочинку..... | 164 |
| § 5. Санітарна охорона курортів..... | 167 |
| § 6. Раціональне використання санаторно-курортних територій..... | 172 |
| § 7. Зонінг курортних територій..... | 176 |
| § 8. Районування території України для розвитку курортів, рекреації та туризму..... | 181 |
| § 9. Курортні зони України. Порядок використання земель оздоровчого призначення..... | 185 |

| | |
|--|------------|
| Розділ 4. УПРАВЛІННЯ ПРОЕКТАМИ У СФЕРІ ГОСТИННОСТІ | 194 |
| § 1. Загальна характеристика управління проектами..... | 194 |
| § 2. Обґрунтування доцільності проекту..... | 198 |
| § 3. Основні форми організаційної структури проекту..... | 202 |
| § 4. Загальні підходи до планування і контролю проектів..... | 205 |
| § 5. Структуризація проекту..... | 209 |
| § 6. Сіткове і календарне планування проекту..... | 213 |
| § 7. Планування ресурсів, витрат і проектного бюджету..... | 216 |
| § 8. Контроль виконання проекту..... | 221 |
| § 9. Управління ризиками в проектах..... | 225 |
| § 10. Управління якістю проектів..... | 230 |
| § 11. Управління закупівлями..... | 233 |
| § 12. Аутсортинг та офшоринг в управлінні проектами..... | 239 |
| | |
| Розділ 5. СТРАТЕГІЧНЕ УПРАВЛІННЯ ГОТЕЛЬНИМИ, РЕСТОРАННИМИ І КУРОРТНИМИ ПІДПРИЄМСТВАМИ..... | 245 |
| § 1. Стратегічне управління в діяльності курортного підприємства..... | 245 |
| § 2. Діагностика внутрішнього і зовнішнього середовища..... | 249 |
| § 3. Стратегічний аналіз..... | 253 |
| § 4. Конкурентоспроможність курортного підприємства..... | 259 |
| § 5. Стратегії організації. Конкурентні стратегії..... | 264 |
| § 6. Маркетингові та інноваційні аспекти забезпечення конкурентоспроможності курортного підприємства..... | 269 |
| § 7. Сутність курортного бенчмаркінгу..... | 275 |
| § 8. Стратегічне лідерство та стратегічний контроль..... | 279 |
| | |
| Рекомендована література..... | 284 |
| Організація санаторно-курортної справи..... | 284 |
| Управління курортними закладами готельно-ресторанного сервісу..... | 286 |
| Територіальне планування курортних місцевостей..... | 288 |
| Управління проектами у сфері гостинності..... | 290 |
| Стратегічне управління готельними, ресторанными і курортними підприємствами..... | 291 |

§ 8. АЛЬТЕРНАТИВНІ МЕТОДИ ЛІКУВАННЯ У КУРОРТНІЙ ПРАКТИЦІ

Питання для розгляду та контролю:

1. Ампелотерапія та енотерапія
2. Апітерапія
3. Біологічний зворотній зв'язок
4. Біорезонансна терапія
5. Гірудотерапія (бледотерапія)
6. Дельфінотерапія
7. Іпотерапія (райттерапія)
8. Кінезітерапія
9. Кумисолікування
10. Ландшафтотерапія
11. Натуропатія
12. Псамотерапія та глинолікування
13. Психотерапія
14. Стоунтерапія (літотерапія)
15. Фізіопунктура
16. Фізіотерапія
17. Фітотерапія
18. Фунготерапія

1. Ампелотерапія та енотерапія

Ампелотерапія (від грец. *ampelos* – виноград; *therapeia* – лікування) – виноградолікування, використання свіжого винограду та виноградного соку для лікування різних захворювань. Є одним з методів дієтотерапії й застосовується за призначенням лікаря в комплексі з іншими видами лікування, зокрема, кліматотерапією.

Про позитивні дієтичні та терапевтичні властивості винограду писали у своїх працях ще Гіппократ, Асклепід, Пліній Старший, арабські лікарі. Науково-теоретичні основи ампелотерапії, які базуються на численних хімічних та фізіологічних дослідженнях, закладені А. Д'яконовим та його колегами та імplementовані в практику санаторного лікування в межах Південного берегу Криму. У 1886 році лікар Дмитрієв систематизував знання про лікування вином, випустивши книгу «Лікування виноградом». Нині її практикують у

країнах Азії. Ампелотерапію застосовують також на курортах і в клініках Німеччини, Швейцарії, Франції, Італії та ін.

Наукові напрацювання у даному керунку дали підстави виділити окрему галузь медичної науки, що вивчає вплив виноградного вина на організм людини в цілому і на окремі його системи – *енотерапію* (Франція, 1994 р.). Цей напрям винотерапії розвивався першочергово у країнах з давньою історією виноробства, на кшталт, Італії, Греції, Франції, Кіпру. Саме тут були розроблені перші енотерапевтичні довідники, де систематизовано дозування і типи вин для лікування тих чи інших захворювань.

У 2013 році вчені Паризького та Бордоського університетів завершили 30-річне дослідження (охопило 35 тис. пацієнтів), результати якого підтверджують, що регулярне вживання вина у помірних дозах радше користь для організму, аніж шкода. Учені Лондонського університетського медичного коледжу, вивчивши стан здоров'я 30 тис. осіб вікового діапазону 40–60 років, довели, що ті, хто вживав вино не частіше 3-4 разів на тиждень були більш гнучкими, мали кращу фізичну форму та менше ускладнень при навантаженнях. Разом з тим, не слід забувати закон Арндта-Шульца: малі дози активізують життєві сили, середні дози – стимулюють їх, високі – пригнічують, а надвисокі – руйнують.

Офіційна медицина не відкидає цей спосіб лікування деяких хвороб, але закликає ставитися до нього з обережністю. Тому згідно з вимогами ВООЗ безпечна разова доза вина для чоловіків складає 300 мл, а для жінок – 100-150 мл. Як відзначав великий лікар Авіценна: «Вино наш друг, але в ньому живе підступність: п'єш багато – отрута, трохи п'єш – ліки».

Курс лікування виноградом не повинен перевищувати 4-х тижнів, початкова доза – не більше 300 г, з поступовим збільшенням, максимум до 2 кг на добу. При цьому, виключається жирна їжа, спиртні напої, квас, пиво, мінеральна вода, консерви, кисломолочні продукти, сире молоко, велика кількість сирих фруктів.

У XXI ст. енотерапія стала своєрідним мейнстрімом, що призвело до виділення UNWTO такого напрямку в туристичній діяльності, як енотуризм (винний туризм). Всесвітня туристична організація трактує його як підвид гастрономічного туризму, що має на меті відвідування виноградників, виноробних підприємств, дегустацію, споживання та / або придбання вина в місці виробництва або поблизу.

У хімічний склад виноградного соку або натурального вина входить понад 600 найменувань мінералів, вітамінів, солей та амінокислот. Ягоди винограду містять воду (80%), азотисті речовини (0,4-0,8%), цукри (16-26%), клітковину (0,6-0,8%), органічні кислоти (0,9-1,5%), пектинові речовини (0,2-0,6%), поліфенольні сполуки, аскорбінову кислоту, вітаміни групи В, Р, К, фолієву кислоту, солі К, Са, Mg, Fe, Mn, Со. Виноград містить глюкозу, фруктозу та інші цукри, що легко засвоюються. Завдяки цим вуглеводам 1 кг ягід винограду (при цукристості 16-18%) забезпечує організм людини 700-900 ккал. При ампелотерапії активізуються процеси обміну речовин, робота нирок, швидше виводяться з організму токсичні продукти обміну речовин, посилюється моторна функція кишечника, нормалізується секреторна функція шлунку, покращується апетит. Виноград також незамінний помічник при гіпертонії. Він нормалізує тиск, стабілізує ритм серцевих скорочень. Лікарі зробили сенсаційне відкриття, яке називають «французьким парадоксом» (порівняно низька частка захворювань серцево-судинної системи та онкологічних станів при досить висококалорійному харчуванні). Вживання у дозованій кількості червоного вина – відмінний засіб для профілактики та лікування серцевих захворювань, особливо у людей з надлишковою вагою.

Володіючи буферними властивостями, вино підтримує рН шлункового соку на нормальному рівні. Кислотність вина (рН 2,5-3,5) аналогічна шлунковому соку, тому столові вина, аперитиви, особливо сприяють перетравленню білків. Винна кислота порушує травні залози і підсилює апетит, яблучна – відіграє важливу роль в обміні речовин, біологічному окисненні. У червоних винах міститься молочна кислота, також елемент метаболізму. Впливаючи на кишечник, вино надає легку послаблювальну дію (характерну для білих вин, на противагу червоним, багатих танінами). Своїми жовчогінними властивостями, залежними від змісту виннокислого калію і гліцерину, сприяє виділенню жовчі. На нирки вино впливає м'якою сечогінною дією (завдяки солям калію). Порушуючи дихальний центр (особливо ігристі вина), сприяє вентиляванню легенів. Впливаючи на серцево-судинну систему, розширює судини, запобігає утворенню тромбів, атероматозних бляшок, знижує ризик розвитку стенокардії та інфаркту, володіє антиоксидантними властивостями.

Найціннішою складовою винограду є біофлавоноїди, що містяться у м'якшу, шкірці, а особливо у кісточках, – дуже сильні за своїми властивостями антиоксиданти, що нейтралізують шкідливі для

організму вільні радикали, які у свою чергу, зумовлюють такі захворювання як атеросклероз, ревматоїдний артрит, бронхіальна астма, формування новоутворень тощо.

Виноград, особливо мускатних сортів, має фітонцидні властивості (він пригнічує розвиток кишкової палички та холерного вібриону). За 30 хвилин в 0,5 л вина гинуть 10 млн небезпечних збудників малярії, герпесу, тифу, холери та туберкульозу. Лікування полягає у щоденному вживанні від 1 до 2 кг ягід без насіння у 3 прийоми за годину до їжі впродовж 1-2 місяців.

На курортах широко застосовують ампелотерапію (вживання вина внутрішньо) при лікуванні серцево-судинних захворювань, особливо судинної недостатності, при застійних явищах в печінці, хворобах нирок (гострому і хронічному нефриті), при гострих і хронічних гепатитах, хронічних формах туберкульозу легенів, бронхіті і легенево-серцевої недостатності, розладах функції шлунку.

Розроблена також серія безалкогольних продуктів переробки винограду («Еноант», «Він-віта» тощо). Продукти переробки винограду – листя, гребені, шкірка, кісточки та ін. з успіхом застосовують в медичній косметології в різних Spa-програмах.

Поширюється практика застосування ампелотерапії в антиейджинговій (антивіковій) косметології, у Spa- та Wellness-програмах. У даному аспекті мова йде про зовнішнє її застосування (ванни, маски для обличчя, масажні процедури). Історичні джерела свідчать, що у свій час ще Клеопатра використовувала ванни з вина та обгортання з суміші вина та меду. Вино має позитивну дію на шкіру, що пояснюється подвоєною антиоксидантною та естрогенною дією ресвератролу, речовини, яка стимулює синтез колагену. Що цікаво, містить цю речовину лише червоне молоде сухе вино. Вчені довели, що вміст невеликої кількості ресвератролу в їжі призводить до ефекту, схожого з дією низькокалорійної дієти, яка знижує швидкість старіння та сприяє збільшенню тривалості життя.

2. Апітерапія

Відповідно до українського законодавства (Закон України «Про бджільництво») *апітерапія* (від лат. *apis* – бджола; грець. *therapeia* – лікування) – наука про лікування та профілактику хвороб людини за допомогою продуктів бджільництва (ст. 1).

Історія апітерапії сягає сивої давнини. Стародавні наскальні малюнки перших мисливців-збирачів зображують медоносну бджолу

як джерело природних ліків. Лікування бджолою отрутою практикувалося в стародавньому Єгипті, Греції та Китаї – великих цивілізаціях, відомих своїми високорозвиненими медичними системами. Гіппократ, грецький лікар, знаний як «батько медицини», визнавав цілющі переваги бджолої отрути для лікування артриту та інших проблем із суглобами. Більш сучасне дослідження апітерапії, зокрема дії бджолої отрути на організм людини, було розпочато у 1888 році завдяки зусиллям австрійського лікаря Філіпа Терка – «Звіт про особливий зв'язок між укусами бджіл і ревматизмом».

В Україні апітерапія розвивається за двома основними напрямками: перший – використання продуктів бджільництва (прополісу, меду, пилку, маточного молочка тощо) як комбінованих біологічно-активних добавок до харчових продуктів та вивчення їхнього впливу на організм людини; другий – виробництво ліків на основі біологічно активних продуктів бджільництва. Цей напрямок дає можливість отримати високоефективні стандартизовані лікарські препарати, які відповідають вимогам офіційної медицини.

Апітерапія набула широко поширення у Європі та США. Тут успішно провадить свою діяльність Американське товариство апітерапії, члени якого систематично організують освітні та навчальні заходи з метою популяризації апітерапії. Аналогічні асоціації функціонують в Угорщині, Румунії, Німеччині. До слова, в Україні у даному напрямку працюють Всеукраїнська асоціація апітерапевтів та громадська організація «Спілка професійних пасічників і апітерапевтів України». Платформою наукової полеміки в галузі апітерапії стають міжнародні конференції та конгреси. Так, у 2018 році у Києві на базі Європейського університету пройшли VI Міжнародні курси з апітерапії, з 31 березня по 3 квітня 2023 р. реалізовано XVIII Міжнародний конгрес, виставку та семінари з апітерапії у м. Дрезден (Німеччина), на 19-21 травня 2023 р. заплановано конференцію «Дивовижний світ апітерапії» у м. Нью-Йорк (США).

У меді міститься більше 70 речовин, що сприятливо впливають на організм людини, зокрема, P, Fe, Mg, X1, Ca, Cu, Pb, S, а також поживні макро- і мікроелементи; вітаміни B1, B2, B6, пантотенова кислота, РР-нікотинава кислота, фолієва кислота, аскорбінова кислота, вітамін E, K, каротин, до 90 % сахарози та фруктози. Кумулятивний ефект продуктів бджільництва – антибактеріальна, антитоксична, протизапальна,

заспокійлива, імуностимулююча, протівірусна, антиоксидантна, резистентна, радіопротекторна, регенеруюча, стимуляційна дії.

Лікувальні властивості продуктів бджільництва активно використовуються в медицині, косметології, дієтології. Сьогодні апітерапевтичні відділення відкриваються в дослідницьких інститутах, медичних центрах і санаторіях. Лікувальний курс може тривати 2-4 тижні. Все більше наукових доказів свідчать про те, що різні продукти бджільництва сприяють одужанню, покращуючи кровообіг, зменшуючи запалення та стимулюючи здорову імунну систему. Даний альтернативний метод лікування застосовують при широкому спектрі захворювань, зокрема, розсіяному склерозі, артриті, опіках, подагрі, псоріазі тощо.

Найпоширенішим є веномне застосування апітерапії. У натуропатії веномне лікування іноді поєднують з акупунктурою. Важливо зауважити, що апітерапія – це не лише використання отрути для лікування, що часто називають терапією укусами бджіл, але використання всіх продуктів вулика та, як правило, їх комбінації та синергії з різними ефірними маслами. Узагальнення продуктів бджільництва, що використовуються з лікувальною метою представлено на рис. 1.8.1.

Серед способів лікування медом та продуктами бджільництва розрізняють їх внутрішнє застосування (розчини, таблетки) та зовнішнє застосування у вигляді аплікацій, ванн, компресів, мазей, свічок, полоскань, промивань та інгаляцій. В косметології, Spa- та Wellness-індустрії – це електро- та іонофорези, медові обгортання. До слова, існують певні ризики використання бджолоїної отрути як косметичної сировини, позаяк зустрічаються прояви алергічних реакцій і навіть анафілактичного шоку. Однак, турецькі науковці довели, що бджолоїна отрута має терапевтичний ефект при лікуванні вугрового висипу, atopічного дерматиту, алопеції, а також значний антивіковий спектр впливу (робить шкіру шовковистою, сприяє зволоженню, освітлює і живить, розгладжує зморшки, підвищує еластичність шкіри), що дає змогу говорити про перспективність використання в косметології.

Одним із трендових оздоровчих ретритів є *аероанітерапія* або сон на вуликах – старовинний, але маловідомий спосіб оздоровлення всього тіла, який може разом замінити Spa-салон, заняття з медитації і лікування в санаторії. Наукові дослідження доводять, що бджоли вібрацією своїх крил проводять безконтактний масаж тіла, утворюється так званий резонанс біополів, у результаті чого організм людини

отримує заряд енергії – ефект біорезонансної терапії. Вуликотерапія збільшує вироблення гормону щастя, і як наслідок зменшує відчуття тривоги, дозволяє звільнитися від страхів, схильності до депресивних станів, розвиває творчі здібності та підвищує загальний тонус організму.

| |
|---|
| мед |
| <ul style="list-style-type: none"> • використовується як загальнозміцнюючий, тонізуючий, відновлюючий сили засіб. Застосовують для лікування ран і опіків, при захворюваннях серцево-судинної системи, нирок, печінки та жовчних шляхів, шлунково-кишкового тракту |
| апітоксин (бджолина отрута) |
| <ul style="list-style-type: none"> • здійснює протизапальну, десенсибілізуючу дію. Застосовують для лікування запальних явищ у суглобах, невралгії, гіпертонічній хворобі, мігрені, бронхіальній астмі |
| пилоч |
| <ul style="list-style-type: none"> • зміцнює імунну систему, нормалізує тиск, має сильну антисклеротичну властивість |
| бджолиний віск |
| <ul style="list-style-type: none"> • має бактерицидні властивості; використовується для лікування ангіни, стоматиту, фурункульозу, як основа для кремів та мазей |
| прополіс (бджолиний клей) |
| <ul style="list-style-type: none"> • зміцнює імунну систему, нормалізує тиск, має сильну антисклеротичну властивість |
| маточне бджолине молочко ("королівське желе") |
| <ul style="list-style-type: none"> • використовується як загальнозміцнюючий засіб, для нормалізації тиску, лікування стенокардії, інфаркту міокарду |
| бджолина перга |
| <ul style="list-style-type: none"> • використовують при лікуванні виразки шлунку, ендокринних захворювань, хвороб нервової системи; збільшує рівень гемоглобіну, підвищує опірність організму інфекціям |

Рис. 1.8.1. Продукти бджільництва та їх корисні властивості

В Європі є практика функціонування апікурортів (Api-Resorts) – оздоровчих закладів нового типу, які пропонують послуги з використанням ефекту біорезонансної терапії та інших методів апітерапії. Слідуючи засадам сталого розвитку, в 2024 році в центральній частині Кіпру планують відкрити оздоровчий курорт з 30 готельних номерів, 40 ексклюзивних котеджів та 18 ексклюзивних вілл, загальною місткістю 230 осіб, основним вектором діяльності якого стане саме апітерапія. Дизайн курорту відбиває сучасні тренди в мінімізації впливу на навколишнє середовище, а екологічність

реалізується в матеріалах, методах будівництва, дренажі, освітленні енергетичних рішеннях та розміщенні будівель.

В Україні давні традиції бджільництва можуть генерувати непогані перспективи апітерапії та її позиціонування на ринку курортних послуг як послуг з «етнічним присмаком».

3. Гірудотерапія (бледотерапія)

Гірудотерапія (від лат. *hirudo* – п'явка; грець. *therapeia* – лікування) – лікування п'явками. Гірудотерапія пережила два періоди свого розквіту. Автором перших письмових джерел про використання п'явок в лікуванні був грецький лікар Никандер (II ст.). За допомогою медичних п'явок позбувалися від хвороб в різних країнах – в Єгипті, Індії та Китаї. Свого розквіту гірудотерапія досягла в кінці XVIII-початку XIX століття. За допомогою п'явок лікували практично будь-яке захворювання. Гірудотерапія може використовуватися як самостійно, так і в комплексі з іншими методами лікування – фітотерапією, рефлексотерапією, гомеопатією.

Лікувальний ефект медичних п'явок (*Hirudo medicinalis*) комплексний. П'явка, що присмоктує, викликає місцеву капілярну кровотечу, яка може ліквідувати венозний застій, підсилити кровопостачання ділянки тіла, окрім цього, в кров потрапляють речовини (гірудин, дистабелазний комплекс, бделіни, гіалуронидазу, антибіотики, анальгетики і ін.), що надають знеболюючий і протизапальний ефект. У результаті поліпшується мікроциркуляція крові, зменшується вірогідність тромбозів, спадають набряки. Передбачається також рефлексогенна дія.

Гірудотерапія використовується при широкому спектрі захворювань. Якщо раніше основними свідченнями були гіпертонічна хвороба з підвищеною гемокоагуляцією, тромбофлебіт різної етіології, то в даний час описано використання гірудотерапії як самостійного або комбінованого методу лікування в урології (простатит, аденома простати, сечокам'яна хвороба), неврології (остеохондроз, міозити, радикуліти, головні болі і запаморочення будь-якого походження, внутрічерепна гіпертензія, мігрень, неврити, неврози, невралгії, безсоння і ін.), ендокринології (цукровий діабет, захворювання щитовидної залози, ожиріння), дерматовенерології (псоріаз, нейродерміт, екзема, зігріваючий висип), кардіології (атеросклероз, стенокардія, кардіосклероз, гіпертонія), пульмонології (хронічний бронхіт, бронхіальна астма), гастроентерології (гепатоз, холецистит,

панкреатит, гастрит, дуоденіт), ревматології (ревматоїдний артрит, склеродермія, періартеріїти), хірургії (тромбофлебіт, варікозне розширення вен), гінекології (хронічний сальпінгоофорит, метроендометрит, аденоміоз, бартолініт, кольпіт, порушення менструального циклу, альгодисменорея, клімактеричний синдром), проктології (геморой), при ЛОР-захворюваннях (отит, неврит слухового нерва, хронічна сенсорна тугоухість).

Медичні п'явки – відмінний профілактичний засіб, вони стимулюють захисні сили організму, відновлюють його біоенергетичний потенціал. Зникає тривожність, дратівливість, безсоння, поліпшується самопочуття, настрої, підвищується працездатність і творчий потенціал.

Сучасні дослідження доводять, що п'явку слід розглядати як єдиний живий, досить складний та своєрідний неспецифічний подразник по відношенню до організму людини в цілому, а не просто як локальний спосіб механічного вилучення крові з капілярів над певним «проблемним» органом. Хоча слід пам'ятати, що саме порушення мікроциркуляції лежать в основі багатьох уражень тканин та органів, їх хвороб та організму в цілому, а не тільки одного «проблемного» органу. І саме п'явка здатна поновити, «відреставрувати» русло мікроциркуляторної системи організму.

4. Дельфінотерапія

Дельфінотерапія – наблизений до медичного напрямок реабілітації, що ґрунтується на спілкуванні з дельфінами – лікування із застосуванням дельфінів-афалін (*Tursiops truncatus*). Він відкритий ще в 70-их рр. ХХ століття. Першим прихильником дельфінотерапії вважається американський лікар Д. Натансон, який розпочав займатися нею у 1978 році у океанаріумі «Світ Океану» у Флориді. Практичне застосування дельфінів у лікуванні та реабілітації дітей вперше розпочали у м. Нюрнберг (Німеччина). Учені, що працювали з дельфінами, виявили, що така взаємодія сприятливо впливає на фізичне здоров'я і психічний стан людини. Пізніше були отримані перші наукові дані, що підтверджують спостереження.

Прибічники терапії вважають, що спілкування з дельфінами допомагає стабілізувати психоемоційний стан людини, зняти психологічне напруження, пацієнт заспокоюється, швидко знаходить вихід із кризової ситуації. Дельфінотерапію іноді використовують з метою психологічної реабілітації для людей, що потрапили в

екстремальні умови: пережили землетруси, урагани, аварії чи інший сильний стрес.

Дельфінотерапія використовується в якості ефективного додаткового лікування таких захворювань, як ДЦП, розлади центральної нервової системи, порушення мови і слуху, синдром Дауна та інші складні генетичні патології, нейросенсорна втрата слуху, порушення функції мозку, розлади пам'яті і здатності до навчання, невроз та інші нервові розлади, хронічні захворювання серцево-судинної системи і опорно-рухового апарату. Також сприятливо впливає купання з дельфінами на самопочуття вагітних жінок і розвиток їх майбутньої дитини.

В основі дельфінотерапії розглядається так звана «сонофоретична модель». Так, дельфін виступає як природний ультразвуковий випромінювач (сонар), під його впливом відбувається позитивний вплив на центральну нервову систему та інші органи пацієнта. Для спілкування між собою афаліни видають комунікаційні сигнали частотою від 7 до 20 кГц: свист, гавкіт, нявкання, оплески тощо. При пошуку здобичі і орієнтування під водою вони видають ехолокаційні клацання, що нагадують скрип дверних іржавих петель, частотою 20-170 кГц.

Проте, така теорія не дає вичерпної відповіді на усі запитання, пов'язані з лікуванням. У звуках мови спілкування дельфінів присутній ультразвуковий діапазон. Скоріш за все ультразвук виступає, як несуча частота для біологічно активної інформації клітинного рівня, впливає на проникливість клітинних мембран, нормалізує біохімічні процеси в тканинах людини, що в кінцевому результаті веде до відновлення уражених клітин. Спілкування з дельфіном, в якому поєднується унікальні фізичні дані та інтелект, використання невербальних засобів спілкування в спільних іграх, а також особливе ставлення до дельфіна людиною, виступає потужним психотерапевтичним лікувальним фактором, викликає позитивні емоції, заспокійливий (седативний) ефект, врівноважує психоемоційну картину. Після проходження дельфінотерапії в людини кардинально змінюється ставлення до себе та оточуючих людей і природи. Людина починає виходити з самоізоляції, в разі збільшується інтерес до оточуючого світу, що призводить до оптимізації і підвищенню якості соціальних відносин. Активно відновлюється робота мозку, покращується пам'ять, стимулює вербальну експресію, сприяючи мовному і сенсомоторному

розвитку аутичних дітей та дітей зі зниженим інтелектом, покращується процес розвитку особистості.

Дельфінотерапія добре компліментарна для медикаментозного і фізіотерапевтичного лікування, може застосовуватися у поєднанні з іншими реабілітаційними методами.

5. Іпотерапія (райттерапія)

Ипотеранія (від грец. *hippos* – кінь, *therapia* – лікування) – метод, заснований на взаємодії людини зі спеціально навченим конем, адаптованим до можливостей хворого в опануванні верхової їзди. В літературі зустрічається поняття райттерапія (від англ. *write* – верхова їзда), що також означає лікування верховою їздою.

Про те, що коні можуть лікувати, перший здогад належить Гіпократу, лікарю часів Стародавньої Греції, який стверджував, що безпосередній контакт з цими тваринами допомагає хворим людям одужати набагато швидше та результативніше. Проте пильну цікавість до подібної терапії медики-реабілітологи почали проявляти лише в другій половині ХХ століття. Найбільший розвиток цей вид лікування отримав в країнах Західної Європи, Скандинавії, США, Польщі, країнах Балтії та в Україні. Зараз іпотерапію застосовують в 45 країнах світу як додатковий метод лікування, і вона є офіційно визнаним видом лікування, в той час як в інших країнах вона належить до альтернативної медицини.

Лікувальна верхова їзда на конях, могутній традиційний засіб оздоровчої дії на хворих соматичними, психічними захворюваннями, реконвалесцентів після аварій. Вона може застосовуватися при серцевих, шлунково-кишкових і ще безлічі інших захворювань. З якнайдавніших часів відомий благотворний вплив на здоров'я людини їзди і спілкування з кіньми. Ще античний лікар Гіппократ відзначав, що хворі люди видужують швидше і успішніше, якщо їздять верхи.

Іпотерапія працює за двома основними напрямками – психологія і фізіологія. З точки зору психології, контакт з конем дарує людині безліч позитивних емоцій, допомагає розслабитися. Другий напрямок іпотерапії передбачає безпосередній контакт з конем. На думку лікарів, ефективність застосування іпотерапії при лікуванні захворювань досягається за рахунок того, що:

- температура тіла коня перевищує людську на 1,5-2 градуси. Тому при безпосередньому контакті з конем відбувається прогрівання м'язів і суглобів ніг і тазу;

- заняття верховою їздою розвивають координацію. Щоб пристосуватися до рухів тіла коня, необхідно координувати рух тіла в цілому і кожної кінцівки окремо. Завдяки цьому досягається необхідний рівень природної концентрації;

- їзда на коні привчає людину до самостійності, покращуються її адаптивні функції до оточуючих дратівливих чинників і світу в цілому;

- пацієнт деколи не знає, що проходить курс лікування. У такому випадку в людини не виникає підсвідомого опору, що робить іпотерапію більш ефективною, ніж стаціонарне лікування;

- курс і тривалість проведення іпотерапії залежить від поставленого діагнозу, а також свідчень і цілей. Але, зазвичай, спілкування з кінями становить довгий період і продовжується навіть після досягнення результату, адже для більшості пацієнтів ці миролюбні створіння назавжди залишаються найкращими друзями.

По суті іпотерапія є формою лікувальної фізкультури, в якій інструментами реабілітації є кінь, сам процес верхової їзди та фізичні вправи, які виконує пацієнт під час рухів верхи. За таких рухів до активної роботи залучаються всі групи м'язів, зв'язок, активується нейрогуморальна діяльність.

6. Кумисолікування

Кумисолікування – використання з лікувальною метою кумису у комплексі з кліматотерапією. Кумис – продукт алкогольного і кисло-молочного бродіння кінського молока з використанням особливої закваски при певних умовах температурного режиму та аерації.

Першими, хто почав готувати кумис були кочові народи казахських і монгольських степів. Технологія приготування кумису століттями залишалася в таємниці. Зараз кумис виробляють в багатьох країнах світу.

Кобиляче молоко містить білки, жири, молочний цукор, солі кальцію, фосфору, мікроелементи рідкісних металів і вітаміни. Амінокислоти, ненасичені жирні кислоти, лактоза (стимулюючи синтез вітамінів групи В і життєдіяльність біфідум-флори), лізоцим (що володіє бактерицидною дією) і амілаза підсилюють гідроліз харчових продуктів, легко засвоюються організмом і активують обмін речовин. Крім того, молочна кислота і діоксид вуглецю стимулюють секрецію шлунку. Дієти, збагачені кумисом, відновлюють архітектоніку слизової оболонки шлунку і сорбційні властивості щіткової облямівки, підсилюють синтез кишечних гистогормонів, пристінкове травлення і

всмоктування живильних речовин. Комплексна дія клімату степів і кумису призводить до розсмоктування туберкульозних інфільтратів, ущільнення вогнищ.

Як засіб підвищення резистентності організму кумис використовують в медицині для нормалізації обміну речовин, кровотворення тощо. Лікувальна цінність напою визначається його всебічного дією на центральну нервову, серцево-судинну, дихальну, сечовивідну системи. Він сприяє нормалізації вітамінного та білкового обмінів. За даними медичних установ кумисолікування ефективно при легеновому туберкульозі, виразках шлунка і дванадцятипалої кишки, дизентерії дітей, черевному тифі дорослих, цукровому діабеті, хворобах нирок та інше. Кумис має бактерицидні властивості, в тому числі, відносно кишкової палички та інших патогенних мікробів. Кумисолікування робить досить сприятливу дію на кров: підвищується вміст гемоглобіну, поліпшується лейкоцитарна формула.

7. Ландшафтотерапія

Одним із ключових елементів курортології, естетотерапії, профілактики психосоматичних захворювань є *ландшафтотерапія* – лікування захворювань впливом природної краси, шуму лісу, моря, співом птахів тощо. Метод спирається на психоемоційний вплив ландшафтів на людину, так зване лікувальне спілкування з природою. Ландшафтотерапія базується на зміні ареалу постійного проживання людини і впливу на її органи чуття природних факторів. Особливо корисна ця система оздоровлення для людей, які проживають в мегаполісах з їх постійними подразниками у вигляді інформаційного перевантаження, шумового, вібраційного забруднення, різноманітних запахів, що в комплексі продукує виникнення стресів.

Точкою відліку використання ландшафтотерапії як альтернативного холістичного методу лікування можна вважати, започатковану німецьким лікарем Ертелем М.Й. у 1885 році методику лікування пішими прогулянками – теренкурами. Один із основоположників курортології Мезерницький П.Г. (1936 р.), говорив про так званий «ландшафтний рефлекс», естетичну насолоду спогляданням фарб природи, яка активізує симпатoadреналінову систему. У цей же період Карвасарський Б.Д. у контексті опису «натурпсихотерапії» згадує даний метод як недостатньо розроблений, але передбачає зростання його значення у зв'язку з тотальною урбанізацією.

Ландшафтоterapia діє комплексно і, на думку лікарів, це прекрасний метод психотерапії. Він включає такі сприятливі аспекти впливу на організм людини, як: лікувальний ефект, профілактика психічних захворювань, реабілітація організму людини за рахунок впливів географічного і культурного ландшафту. Цей метод, створює відмінний фон для проведення повноцінного психотерапевтичного сеансу і усуває психічний дискомфорт. Можуть застосовуватись як індивідуальні, так і групові сеанси ландшафтоterapia.

Засоби й методи ландшафтоterapia знайшли широке застосування в різних програмах реабілітації та в межах закладів санаторно-курортного господарства різного типу. Разом з тим, метод ландшафтоterapia вимагає враховувати так звану внутрішню картину хвороби, структуру особистості хворого, його емоції на навколишній ландшафт. У даному випадку ми говоримо про «диференційовану ландшафтоterapia». Спираючись на індивідуальні особливості перцепції оточуючого навколишнього середовища, науково обґрунтовано різні види впливу на сприйняття розмаїтих ландшафтів:

- 1) корисно-драгівливий – активний, що викликає творче натхнення, наприклад, – гостроверхі хвойні дерева, зокрема, ялини та чагарники;
- 2) корисно-збуджуючий – активний, що викликає бадьорість та оптимізм, наприклад, – вересові та папоротеві бори;
- 3) корисно-щадний – малоактивний, що викликає мрійливість і можливість абстрагуватись, до прикладу, – плакуча верба;
- 4) корисно-гальмуючий – малоактивний, що створює повний спокій, наприклад, – широкі зонтикоподібні крони дерев створюють враження затишку, захищеності.

У науковій літературі сьогодні існує цілий ряд напрацювань, що стосуються рекреаційної оцінки ландшафтів, яка проводиться на основі, як інтегрального, так і покомпонентного аналізу складових ландшафту (рельєфу, водних об'єктів та ґрунтового-рослинного покриву).

Вважається, що пересічена місцевість з незначними перепадами висот найбільш сприятлива не тільки для лікувально-оздоровчого відпочинку, але й для візуального сприйняття. Саме тому лікувально-оздоровчі заклади зазвичай розміщують на рівнинах, в передгір'ях та низькогір'ях до висоти 1000 м. Рівна поверхня естетично маловиразна та несприятлива для проведення рекреаційних занять.

Оцінку естетичних особливостей ландшафту варто здійснювати за такими показниками: приваблююча та пропускна здатність, екологічна ситуація тощо. Властивість ландшафтів зацікавити туристів прийнято називати приваблюючою здатністю. Атрактивність природно-рекреаційних ресурсів та ландшафтів комплексно враховує всі сторони приваблюючої здатності. Оцінку даного показника можна робити за такими критеріями: екзотичність, унікальність, естетичність, комфортність.

Критерій екзотичності рекреаційної території з певним ландшафтом визначається як ступінь контрастності місця відпочинку щодо постійного місця проживання рекреанта. Оцінка екзотичності здійснюється за допомогою спеціальних матриць – еталонів ступеня контрастності природного середовища між окремими територіями за рельєфом, рослинністю та акваторіями. Унікальність – ступінь зустрічності або неповторності природно-рекреаційних об'єктів, явищ та ландшафтів.

При аналізі естетичних властивостей ландшафту найбільше значення має його виразність, тобто наявність таких компонентів, які найбільш звертають на себе увагу спостерігача (форми рельєфу, гідрологічні об'єкти, характер розподілу рослинності, антропогенні об'єкти).

Естетична оцінка ландшафту залежить від приналежності суб'єкта до певної соціальної, вікової чи етнічної групи. Відтак, говорити про сприйняття ландшафту як про об'єктивне явище ми не можемо.

Географія застосування ландшафтотерапії як альтернативного методу лікування в курортній практиці досить широка, однак найбільш перспективними у даному аспекті в Україні є екокурорти та сільські зелені садиби Карпатського регіону, що можуть акцентувати увагу на регіональній ідентичності.

8. Натуропатія

Глобалізація і інформаційний прогрес сприяють зростанню інтересу до природних методів, що сформувалися в різних куточках нашої планети. В рамках інтеграційних тенденцій, паралельно суворим стандартам доказової медицини, стають все більш привабливими оздоровчі системи Сходу, а також традиційні школи європейської натуропатії. У даному аспекті слід розглядати лікувально-оздоровчі системи різних регіонів, включаючи традиції вітчизняної медицини як альтернативу жорстким стандартам медичних технологій, часто як

таких, що відображають лише інтереси певних комерційних структур. Враховуючи значущість традицій і ефективність фізичних лікувальних засобів, аргументовану тривалими емпіричними спостереженням, вказані методи визначені в загальній структурі сучасної офіційної медицини як «доповнюючі методи» (complementary methods). Застосування комплементарних методів дозволяє повніше використовувати весь діапазон лікування і профілактики і сприяє досягненню основної медичної мети – підвищення якості життя людини, його творчого і духовного потенціалу.

Натуропатія (природолікування) – це різновид альтернативної медицини, який зосереджується на використанні природних засобів і методів лікування для підтримки власної здатності організму відновлюватись. Натуропатія як медичне вчення, існувала задовго до появи власне самого терміну, ще з часів Гіппократа, Діоскорида, Галена. Упродовж тривалого часу методологія, яку сьогодні прийнято називати «натуропатія» була основною течією медичної науки. До 1556 р. дана філософія формувала основу медичного знання у всіх університетах Європи. У кінці XIX ст. почалось відродження натуропатії. Появу наукового поняття «натуропатія» датують 1895 р. та пов'язують з ім'ям Івана Шіла. У 1901 р. було створено американську школу натуропатії.

Сьогодні натуропатія визнана окремою формою медицини в багатьох країнах із власними освітніми та ліцензійними стандартами. Станом на 2021 р. в США діють сім акредитованих натуропатичних медичних шкіл, впроваджена практика ліцензування лікарів-натуропатів. У Канаді натуропатія визнана урядом як окрема форма медицини. Натуропатія також набирає популярності в інших регіонах, оскільки лікарі та професійні організації виступають за її інтеграцію в систему охорони здоров'я. У Європі натуропатія визнана в деяких країнах і практикується ліцензованими лікарями. Ряд країн Європи, на кшталт, Німеччини, Португалії, Швейцарії затвердили професію натуропата як професію в системі охорони здоров'я. Інші – Іспанія, Велика Британія – мають реєстри натуропатів.

Натуропатія є холістичним підходом до здоров'я. Вона базується на вірі в те, що організм має вроджену здатність до самовідновлення, і лікарі-натуропати працюють над підтримкою та посиленням цього природного процесу зцілення. Лікарі-натуропати використовують різноманітні методи лікування, включаючи консультації щодо харчування та способу життя, фітотерапію, загартовування та фізичні

тренування, щоб допомогти своїм пацієнтам досягти оптимального здоров'я. Вони також зосереджуються на профілактиці та освіті, допомагаючи пацієнтам брати активну роль у відношенні власного здоров'я. Основою натуропатії є принцип поступового самовилікування організму після усунення негативних чинників, що впливають на здоров'я.

9. Псамотерапія

Псамотерапія (від грец. *psammo* – пісок, *therapia* – лікування) – лікування нагрітим піском. В англomовній літературі можна зустріти трактування як «терапія пісочною сауною».

Псамотерапія в комплексі підсилює ефект грязелікування і таласотерапії. Її застосовують разом з ароматерапією, звукотерапією у поєднанні з масажем, якщо мова йде про процедури у закритих приміщеннях.

Ретроспективний аналіз використання методів псамотерапії вказує на їх застосування ще у Стародавній Греції та Персії. Так, Геродот, Авіцена, Гален рекомендували своїм пацієнтам, що страждали хворобами опорно-рухового апарату і нирок, зариватися на якийсь час у гарячий пісок. Є дані, що засвідчують використання теплого піску з лікувальною метою у Стародавньому Єгипті. Згодом, цей спосіб лікування став практикуватися й у Древньому Римі. Особливо серед знатних людей: патриції полюбляли не тільки римські лазні та сауни, але й піщані ванни. Поступово лікування піском стало самостійним методом терапії різних захворювань. На початку 60-х років XIX ст. Г. Штурм заснував в Костніце (Чехія) лікувальний заклад відповідної спеціалізації. Таку ж лікувальну установу в 1863 р. відкрив у Банневіці (поблизу Дрездена, Німеччина) Г. Флемінг. Офіційна радянська медицина не вважала псамотерапію серйозним методом лікування, хоч і не перешкождала її впровадженню в практику лікувальних установ. Останні десятиріччя псамотерапія почала переживати своє «друге відродження». Піщані ванни отримали офіційне право практикуватися в курортних лікарнях, ортопедичних центрах і навіть у салонах краси. Сьогодні псамотерапія успішно практикується у Спа-центрах Італії, Японії, Португалії, Марокко, Єгипту, країнах Південно-Східній Азії. Як метод курортного лікування псамотерапію застосовують на курортах Польщі та Латвії.

Світова практика псамотерапії передбачає застосування піску трьох основних типів:

- біогенного карбонатного піску (географія застосування є надзвичайно широкою);
- радіоактивного піску (практикується на пляжах Гуарапарі в Бразилії);
- темного вулканічного піску (застосовують у в термальних центрах Беппу та Ібусуки, острів Кюсю, Японія).

Головні аспекти лікувальних властивостей піску – комплексна дія термічного, механічного та хімічного впливів. Пісок має чудову здатність утримувати тепло, тому дія термічного чинника проявляється у прогріванні м'язів та суглобів. Під впливом тепла відбувається розширення судин, збільшується швидкість обмінних процесів, активізуються біохімічні процеси, зменшується набряклість суглобів, відмічається активізація рухливості в них. Для забезпечення високої теплопровідності в пісочних ваннах використовують пісок певної фракції – не більш як 2-3 мм.

Механічний чинник – це подразнення рухових і чутливих нервових волокон шкіри, через які йдуть рефлекторні імпульси до органів і тканин, тобто відбувається нижній поверхневий масаж, у результаті якого стимулюється крово- і лімфообіг, підсилюється потовиділення.

Хімічний вплив – це стимуляція окисних процесів, що покращують функцію нирок. Склад піску змінюється залежно від геологічних особливостей території, зазвичай він багатий на силікатні та карбонатні мінерали. Хімічна активність піску обумовлена тим, що в ньому, крім оксиду кремнію, знаходиться велика кількість карбонатів калію, кальцію і магнію, що призводить до олушення піску. Вода, що виділяється з потом, активно взаємодіє з піском і утворює вуглекислий газ. У результаті такої реакції тіло людини обволікається своєрідною вуглекислою «плівкою», що підсилює транспортування кисню до органів і тканин, і дозволяє добре стабілізувати обмінні процеси. Кварц, що міститься у піску, збалансовує усі функції організму.

Показання до використання піщаних ванн досить широкі: захворювання опорно-рухового апарату, невралгії, поліневрити, хвороби обмінного і травматичного характеру, залишкові явища поліомієліту, запальні захворювання жіночої статеві системи. Піщані ванни підсилюють сприятливий ефект в період ремісії. Водночас, протипоказання для лікування гарячим піском ті ж, що і для інших методів теплового лікування.

При проведенні піщаних ванн на відкритому повітрі враховують метеорологічні умови: їх проводять при радіаційно-еквівалентно-

ефективній температурі 17-20°C. Тривалість процедури для дорослих складає 25-30 хв (при температурі піску 40-50°C), для дітей – 10-15 хв (при температурі піску 40-45°C.). Для проведення псамотерапії на ділянках пляжу, захищених від вітру, зранку готують лунки («медальйони») розміром 2 на 1 м з невеликим насипним валиком по краях. Біля кожного медальйону встановлюють парасоллю. Коли пісок нагріється до потрібної температури, у лунку вкладають хворого і засипають шаром піску товщиною 5-8 см (голову і область серця залишають вільними). Методика піщаних ванн може передбачати і місцеві процедури, коли занурення здійснюється частково окремих ділянок тіла. У місцевих ваннах для рук і ніг використовують пісок температурою 52-55°C, а для грілок – до 60°C, при цьому пісок насипають у мішечки з матерії і накладають на уражені ділянки у вигляді аплікацій.

Для ванн з піску, які практикують в лікувальних установах, пісок нагрівають у спеціальних апаратах. При цьому, сеанси псамотерапії проводять на спеціальних столах-ліжках, які рухаються, тим самим забезпечуючи інверсію «нульової гравітації», що надзвичайно важливо при лікуванні захворювань опорно-рухового апарату.

Практика застосування піщаних ванн в межах курортних закладів та Спа-центрів стала своєрідним мейнстрімом. Так звана «Концепція псамо» являється обов'язковим елементом Спа-меню та косметологічних програм відомих курортних центрів світу.

Н ряду з піском в лікувальних цілях можуть використовуватись і глини – тонкодисперсні осадові породи, що складаються з найдрібніших кристалічних частинок глинистих мінералів та органічних речовин. У даному контексті ми говоримо про *глинолікування*. Для лікування використовують жирні глини без домішок піску. Для глинолікування краще підходять білі й блакитні глини, які дають більш цілющий результат, позитивно впливають як на шкірні покриви, так і на різні органи. При даному виді лікування спостерігається селективний іонообмін і виборча сорбція глинистих речовин, що сприяє поліпшенню кровообігу шкіри і слизових оболонок, підвищенню їх тонусу. Спостерігається стимуляція регенеративних процесів, стабілізація енергетичного обміну і нормалізація балансу жиру. Підсушуюча, знежирювальна і м'яка трофічна місцева дія глини робить шкіру гладкою, пружною та еластичною.

Глинолікування, як правило, має протизапальний, десенсибілізуючий, трофічний, детоксикаційний, розсмоктувальний ефекти. Виділяється зовнішнє (місцеві, загальні аплікації, ванни з глиняною водою) та внутрішнє (застосування як ентеросорбенту, клізми) глинолікування.

Глинолікування застосовується при захворюваннях опорно-рухового апарату (артроз і артрити, ревматоїдний поліартрит, остеохондроз, травми); ДЦП; захворюваннях периферичної нервової системи; захворюваннях статевих органів; шкірних захворюваннях; хронічних запальних захворюваннях порожнини рота і ЛОР-органів; хронічних гастритах, ентеритах, колітах, метеоризмі; в косметології.

10. Психотерапія

Психотерапія – особлива дисципліна з області гуманітарних наук, заняття якою є вільною і незалежною професією; психотерапевтична освіта вимагає високого рівня теоретичної і клінічної підготовленості; гарантованою є різноманітність терапевтичних методів; освіта в області одного з психотерапевтичних методів повинна здійснюватися інтегрально; включати теорію, особистий терапевтичний досвід і практику під керівництвом супервізора; одночасно отримуються широкі уявлення про інші методи; доступ до такої освіти можливий за умови широкої попередньої підготовки, зокрема, в області гуманітарних і суспільних наук (відповідно до Страсбурзької декларації (1990)).

Офіційно в Україні психотерапією може займатися тільки лікар, що отримав підготовку за фахом «психіатрія» і пройшов подальшу перепідготовку з психотерапії. У той же час, поняття «психотерапевт» часто використовується і для позначення людей, що здобули освіту в області одного з методів психотерапевтичної практики. Зазвичай це люди з вищою психологічною освітою. Це робиться по аналогії з європейськими країнами, де психотерапевтична підготовка є окремим видом освіти, не прив'язаним до медичної або психологічної вищої освіти.

У сучасній психотерапії є безліч методик. До основних напрямків сучасної психотерапії, що використовуються у курортній практиці, відносяться:

1. *Арт-терапія* – метод психотерапії, що використовує для лікування і психокорекції художні прийоми і творчість, такі, як малювання, ліплення, музика, фотографія, кінофільми, книги,

акторська майстерність, створення історій тощо. Спектр проблем, при вирішенні яких може бути використана техніка арт-терапії, достатньо широкий: внутрішні та міжособові конфлікти, екзистенціальні і вікові кризи – травми, втрати, стресові розлади, невротичні розлади, психосоматичні розлади; розвиток креативності; розвиток цілісності особи; виявлення особистісних сенсів через творчість. Арт-терапія ефективно працює як при консультуванні і терапії дорослих, так дітей і підлітків. Метод не має обмежень і протипоказань. До основних видів арт-терапії відносяться: бібліотерапія, казкотерапія, маскотерапія, драматерапія, робота з глиною, пісочна терапія, музикотерапія, колоротерапія, фототерапія, відеотерапія, орігами, ігрова терапія, ізотерапія, малюнок і інші форми творчого самовираження.

2. *Ігротерапія* – вид психотерапії, у якій ігротерапевт використовує терапевтичну дію гри, щоб допомогти дорослому або дитині подолати психологічні та соціальні проблеми, що ускладнюють особовий і емоційний розвиток. Лікування вважається ефективним, якщо дитина виявляється здатною грати вільно і з радістю. Залежно від теоретичної моделі, яку використовує ігротерапевт, виділяють психоаналітично орієнтовану ігротерапію, недирективну, поведінкову, терапію відреагуванням, екосистемну та ін.

3. *Тілесно-орієнтована психотерапія* – область психотерапії, що включає десятки шкіл і напрямів, об'єднаних загальним поглядом на тілесні (фізіологічні) функції як невід'ємну частину цілісної особи нарівні з психічними і енергетичними феноменами. Початок тілесної психотерапії поклали В. Райх, І. Ролф, Ф. Александер, О. Лоуен. Психокорекція наявних психічних, фізіологічних або енергетичних порушень здійснюється за допомогою процедур тілесного контакту і/або використання тілесних функцій (дихання, рух, статична напруга тіла та ін.).

4. *Когнітивна психотерапія* – один з напрямків сучасного когнітивно-біхевіорального підходу в психотерапії, розроблений А. Беком, що спирається на положення про визначальну роль пізнавальних процесів (і в першу чергу мислення) у виникненні різного роду психологічних проблем і психічних відхилень (наприклад, депресії).

5. *Екзистенціальна психотерапія* – напрямок філософії (С. К'єркегор) і психології (Л. Бінсвангер), який зосереджений не на вивченні проявів психіки людини, а на самому його житті в нерозривному зв'язку зі світом і іншими людьми. При цьому основна

увага приділяється базовим елементам існування: любові, смерті, самоті, свободі, відповідальності, вірі і т.ін. Метод допомагає справитися з депресіями, страхами, самотою, залежностями, трудоголізмом, нав'язливими думками і діями, спустошеністю і суїцидальною поведінкою, горем, переживанням втрат і кінцевості існування, кризами і невдачами, нерішучістю і втратою життєвих орієнтирів, втратою відчуття повноти життя і ін. Мета терапії – максимально повноцінне, насичене, осмислене існування.

6. *Психоаналіз* – група психологічних теорій і методів, направлених на систематизоване пояснення несвідомих зв'язків через асоціативний процес. Пов'язаний з іменами З. Фрейда, К. Г. Юнга, А. Адлера, Е. Фромма. Фундаментальний предмет психоаналізу – несвідомі мотиви поведінки, що беруть початок в прихованих сексуальних розладах. Вони розкриваються через вільні асоціації, що висловлюються пацієнтом. Мета психоаналізу – звільнити пацієнта від прихованих (несвідомих) механізмів перенесення і опору, тобто, від шаблонів відносин, що залишились та більш непридатні, або таких, що створюють специфічні конфлікти в реалізації бажань та адаптації до суспільства.

7. *Гештальт-терапія* – напрям психотерапії, основні ідеї і методи якого розробив Ф.Перлз. Базова ідея методу заснована на здібності психіки до саморегуляції, на творчому пристосуванні організму до навколишнього середовища і на принципі відповідальності людини за всі свої дії, наміри і очікування. Основна роль терапевта полягає в тому, щоб фокусувати увагу клієнта на усвідомленні того, що відбувається «тут і зараз», обмеженні спроб інтерпретувати події, увазі до відчуттів-індикаторів потреб, власній відповідальності клієнта як за реалізацію, так і за заборони на реалізацію потреб.

8. *Недирективний гіпноз* – сучасний напрям гіпнотерапії, запропонований м Еріксоном, що орієнтується на індивідуальний підхід, перш за все, використовується непряма дія, яка часто застосовується і в психотерапії, і в повсякденному житті: педагогіці, рекламі, маркетингу, психологічному консультуванні і ін. На відміну від класичного гіпнозу, де гіпнотизер поводить себе упевнено і явно домінує, примушуючи клієнта підлаштуватися під шаблон поведінки, що задається ним, у разі непрямого гіпнозу на перший план виходить можливість гіпнотизера підлаштуватися під клієнта. У цьому і полягає принципова відмінність підходу.

11. Стоунтерапія (літотерапія)

Літотерапія (від грец. *litos* – камінь; *therapeia* – лікування) – це нетрадиційна медична практика, заснована на сукупності історично та концептуально розрізнених суб'єктивних уявлень про терапевтичні властивості мінералів та каміння. Літотерапія не ґрунтується на наукових дослідженнях, але незважаючи на це вона знайшла велику кількість шанувальників, переконаних у тому, що кожен камінь має деякі властивості, які сприятливо впливають на душевний чи фізичний стан людського організму. Літотерапевти стверджують, що кожен камінь має певні «вібрації та випромінювання», аналогічно людським органам, завдяки чому йде вплив на фізичне та ментальне зцілення.

Під літотерапією розуміють будь-яке використання мінералів, природних та синтетичних каменів (мінерали, кристали, дорогоцінне каміння, вироби з каменю та ювелірні прикраси, тверді гірські породи, матеріал раковин молюсків, перлів) на організм чи свідомість людини.

Більш сучасна інтерпретація даного поняття, яка набула особливої популярності в останні десятиліття – *стоунтерапія*. Під стоунтерапією розуміємо особливу технологію масажу за допомогою природних каменів. Це радше релаксаційна і оздоровча процедура, заснована на прикладанні до активних точок тіла гарячих і холодних каменів різних порід.

Отже, не дивлячись на певну дотичність понять «літотерапія» та «стоунтерапія», звертаємо увагу на дещо різну їхню генезу. Відтак, надалі зміщуємо наш фокус уваги саме на використання стоунтерапії в сучасній Сра-практиці.

У Китаї зародження стоунтерапії датується II тис. до н.е. Позитивну дію, нагрітих каменів на організм людини, було описано ще в стародавніх східних медичних трактатах. Зустрічалась ця практика також у традиціях індіанців Північної Америки.

Техніка стоунтерапії ґрунтується на природній реакції тіла під впливом різних температур (чергування гарячих і холодних каменів) у сукупності з елементами професійної рефлексотерапії. Головна її перевага – можливість впливати теплом локально, протягом тривалого часу без загального теплового навантаження на організм при нормальній температурі та вологості повітря. Відтак, на відміну від інших видів термотерапії, стоунтерапія не створює додаткового навантаження на серцево-судинну та дихальну системи і може бути чудовою альтернативою лазні або сауні.

В якості провідників тепла і холоду використовується спеціальне каміння:

- для гарячого впливу – базальтові породи (найчастіше з Індонезії, Перу, Аргентини, Гавайських островів);
- для холодного впливу – морське осадове каміння (з США) і мармур (з Італії, Греції);
- для чакрального впливу – напівкоштовні мінерали (з Індії, Тибету, Непалу та США).

Усі камені мають певну форму: вони круглі, плоскі і відшліфовані. Можлива практика застосування екземплярів з жорсткостями для пілінгу та очищення шкіри, а іноді проводиться масаж обличчя напівдорогоцінним камінням, що володіє особливими властивостями та енергетикою. Рекомендований курс стоунтерапії – 7-10 процедур.

Сеанси стоунтерапії мають не тільки релаксаційний ефект, але й регулюють роботу нервової системи, зменшують м'язові болі, зміцнюють респіраторну та імунну систему організму, допомагають подолати психічні та фізичні перевантаження, стан стресу, депресії, хронічну втому, сприяють загальному оздоровленню і підвищенню життєвого тону.

Нагріті камені сприяють розслабленню м'язів, а прохолодні – покращують гемодинаміку і процеси обміну речовин. Така контрастність температур допомагає підвищити тонус судин. Масаж гарячими каменями дозволяє позбутися запальних процесів, набряків, відрегулювати роботу серця (за медичними даними знижує тахікардію). Одночасно з цим відбувається розслаблення, заспокоєння нервової системи. Тобто, терапія охоплює два напрямки – регуляцію обмінних процесів організму та гармонізацію внутрішнього стану людини. Такий масаж допомагає людям які страждають на безсоння.

У сучасній Spa-індустрії стоунтерапію використовують для корекції фігури.

12. Фітотерапія

Фітотерапія (грец. *phyto* – рослина, *therapi* – лікування) (травотерапія, натуротерапія) – метод лікування, заснований на використанні лікарських рослин та препаратів з них. Це складова частина комплексної, превентивної та реабілітаційної терапії. Термін уведено французьким лікарем Анрі Леклерком.

Фітотерапія має теж тривалу історію. Свідчення про лікування рослинами містить папірус Еберса (1570 р. до н.е.). Відомий лікар

Гіппократ у своїх працях описує 236 лікарських рослин, що засвідчує активне їх використання при лікуванні різних захворювань. Чільне місце серед знавців лікарських рослин займають арабські науковці – Авіценна і Абу Райхана Беруні (X-XI ст.). Китайська та індійська школи фітолікування до нашого часу зберегли самотність та поширюють свій досвід на глобальному рівні. У XVI ст. одержала розвиток ятрохімія – наріжний камінь сучасної фітотерапії. Її ідейним натхненником став лікар епохи Відродження Парацельс, який розробив методи очищення екстрактів та започаткував створення новогаленових лікарських препаратів. Зміцненню позицій фітотерапії сприяло наукове обґрунтування її принципів, які в країнах СНД були сформульовані Пашинським В.Г. (1990 р.): етапність, системність, адекватність, безпечність, комбінування, обережність.

Фітотерапія належить до натуропатичних методів лікування захворювань і застосовується у національних системах охорони здоров'я переважної більшості країн ЄС, які розглядають її як складову частину не тільки народної, а й традиційної медицини. За даними ВООЗ, розвиток фітотерапії є пріоритетним напрямком в оздоровленні населення, запобіганні гострим та хронічним захворюванням та покращенні якості життя.

Сучасне відродження фітотерапії зумовлене рядом її переваг: фізіологічність, структурованість, полівалентність фармакологічної дії, системність, ефективність та безпечність тривалої терапії хронічних захворювань, а також майже необмежене застосування в педіатрії й геронтології, мінімальна побічна дія, доступність й економічна привабливість, можливість взаємозаміни компонентів лікарських зборів і складання альтернативних рецептів.

Окрім того, діючі речовини лікарських рослин мають низку принципівих переваг перед хімічними аналогами. Позаяк методики переробки рослин для отримання фітопрепаратів орієнтовані не на виділення хімічно чистої речовини, що діє, а на збереження всього комплексу активних речовин рослини в найбільш простих і наближених до природних формах (відвар, настій, екстракт і т.д.).

Диференціація фітотерапії на традиційну та нетрадиційну дещо умовна, адже зміст цих понять характеризує, наскільки цей метод властивий для даної місцевості, та яке етнічне коріння його використання.

Тисячолітній практичний досвід терапії за своєю цінністю не менш значущий, ніж експериментальні та клінічні дослідження. Неможливо

повністю передбачити, як взаємодіятимуть хімічні сполуки різних рослин у лікарській формі та в організмі людини, та які зміни це викличе. Однак накопичений досвід фітотерапії дозволяє правильно підібрати композиції, прогнозуючи їх дію, що найчастіше народжує нову якість та зцілює хворого. Психотерапевтичний компонент фітотерапії є значущим і складним інструментом формування терапевтичного вектора, який виникає в період спілкування з пацієнтом.

На відміну від синтетичних медикаментів фітопрепарати спричинюють менші ускладнення, особливо алергічні, тому їх можна призначати тривало, особливо для реабілітації хворих. Завдяки наявності в рослинах багатьох активних речовин з різноманітною фармакологічною дією є можливість застосовувати фітопрепарати для лікування багатьох захворювань.

Загалом фітотерапія використовується як редуکتивна терапія, що поповнює в організмі нестачу продуктів проміжного обміну; як дезінтоксикаційна терапія, що забезпечує адсорбцію або хімічне зв'язування екзо- та ендотоксинів, підвищення резистентності до них організму та стимулювання видільних систем.

Основні принципи сучасної фітотерапії представлено на рисунку 1.8.2.

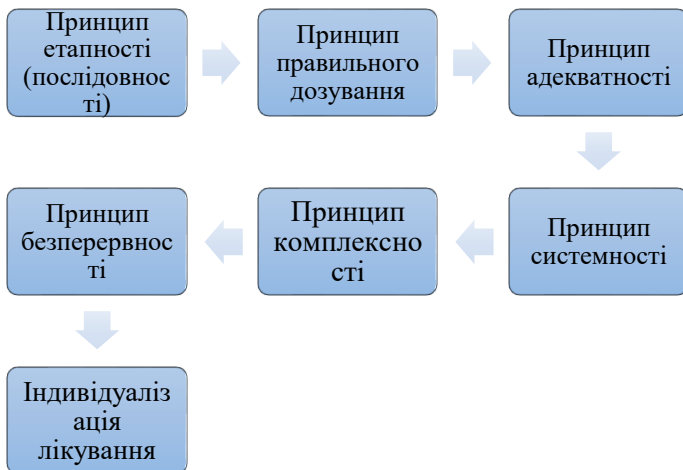


Рис. 1.8.2. Головні принципи фітотерапії

Релевантним є використання фітотерапії як напряму в Spa-індустрії. У сучасних Spa- та Wellness-програмах найбільш затребуваною є так звана «фітотерапія стрункості». Вона являє собою комплексне використання лікарських препаратів як прерорально, так і зовнішньо у вигляді ванн.

Зовнішнє застосування передбачає прийом ванн з мати-й-мачухою (очищає пори і допомагає вивести токсини), листям берези і материнкою (знімає набряклість і виводить надлишок води), малиново-липових ванн як відомий потогінний засіб.

Внутрішнє вживання не обмежується прийомом одного лікарського препарату, а потребує комплексної дії ряду складових наступного спектру дії:

- Термогеники (ефект спалювання жиру) – зелений чай, мате, імбир, перець, розмарин, куркума, більшість спецій і прянощів. Дія направлена на збільшення температури тіла, прискорення обміну речовин, підвищення енергетичного тону.
- Сечогінні – волошка, брусниця, хвощ, шавлія, меліса, материнка, березові бруньки, шипшина, кріп, петрушка, кропива, ромашка, безсмертник, плоди ялівцю.
- Проносні – крушина, ммин, кріп, ревінь, аніс, ромашка, алое.
- Пригнічують голод – насіння льону, спіруліна, насіння чіа, корінь алтея, дягель, кукурудзяні рильця.
- Жовчогінні – кульбаба, безсмертник, кукурудзяні рильця, розторопша, пажито, барбарис. Стимуляція вироблення жовчі категорично заборонено при панкреатиті, гепатиті, синдромі подразненого кишечника.

Високу фармакобіологічну і фармакотерапевтичну активність проявляють ефірні олії (концентровані рідини, що містять леткі хімічні сполуки рослин), які легко взаємодіють з рецепторами тканин унаслідок високої розчинності в жирах, впливаючи на фізіологічні механізми діяльності органів.

Використання ефірних олій (у даному аспекті йде мова про натуральні олії) в косметології та курортології та їхній корисний вплив на фізичний і психологічний стан людини дає підстави говорити про формування окремого методу терапії з застосуванням ефірних олій, які вводяться в організм через дихальні шляхи (вдиханням, інгаляцією) і через шкіру (масаж, компрес тощо) – *ароматерапії* (грец. *aroma* – запашна трава; *therapeia* – догляд, лікування) або *аерофітотерапія*. Це стародавнє, вдосконалене віками

мистецтво використання не тільки ефірних олій, а й фітонцидів рослин для косметичного догляду за тілом, а також укріплення та профілактика здоров'я.

Застосування ароматичних речовин, отриманих з природних зразків рослин, відоме ще з часів стародавніх культур Єгипту, Індії, Китаю, античної Греції та Риму. Сучасна інтерпретація поняття «ароматерапія» була запропонована у 1920-х р. французьким хіміком та парфумером Рене-Моріс Гаттефосом.

Ефірні олії володіють широким спектром властивостей: мають бактерицидну, протизапальну й антисептичну дію; добре впливають на нервову систему – емоційно заспокоюють і стабілізують психічне здоров'я; володіють позитивним дерматологічним і косметичним ефектами, відновлюючи і зберігаючи красу шкіри і волосся; оновлюють механізми саморегуляції в організмі.

Умовно ароматерапевтичні процедури поділяють на процедури загальної та місцевої дії. Добір аромокомпозиції та дозування проводять у присутності клієнта. Одна з конкурентних переваг таких процедур – різноманіття способів їх застосування: масаж, аромованни, обгортання, компреси та ін.

Ароматичні ванни завдяки високій проникаючій здатності ароматичних речовини, які швидко всмоктуються через шкіру, виявляють лікувально-профілактичну дію. Вони можуть бути гарячими й прохолодними. Компреси, у свою чергу, – зігрівальними, гарячими або холодними, сухими й вологими, залежно від очікуваного результату. Обгортання рекомендується при ожирінні, целюліті, набрякості як тонізуюча процедура. Аромомасаж – масаж з використанням суміші олій, з використанням мазей, лініментів, розтирань і гелів з ефірними маслами. При цьому фокус уваги зміщується на енергетичні меридіани – шляхи, які проходять по всьому тілу і служать каналами для життєвої енергії.

Ефірні олії можуть застосовуватись у вигляді арома-інгаляцій (безпосереднє вдихання аерозолів, що містять ефірні масла), а також внутрішньо у вигляді розчинів, настоїв, відварів, бальзамів, настоянок, харчових добавок з ефірними маслами.

Летючі ароматичні речовини (фітонциди, терпени, ефірні масла), що виділяються рослинами, при вдиханні потрапляють у верхні носові ходи і адсорбуються на рецепторних білках мембран нюхових рецепторів. Їх стимуляція активує клітки нюхової цибулини, пов'язані з гіпоталамусом, таламусом, збуджує вищі вегетативні центри,

визначаючи емоційно-мотиваційні реакції на різні фітоорганічні речовини. Висхідні аферентні потоки від нюхових рецепторів модулюють процеси вищої нервової діяльності, вегетативну регуляцію вісцеральних функцій. В результаті при вдиханні летючих ароматичних речовин у хворого змінюється тонус підкоркових центрів головного мозку. Деякі одоранти викликають загибель мікробів у верхніх дихальних шляхах.