Автор: admin
16.12.2011 10:19 -

Может ли туризм быть оздоровительным в путешествии по Алтаю?

Санаторно-курортное лечение, даже если терренкур входит в оздоровительную программу и санаторий находится в самом живописном месте, назвать туризмом язык не поворачивается.

Туризм предполагает смену обстановки, впечатлений, физическую активность, изменение способа существования. Пусть на небольшой период времени. Тишина, природа, красота – это лекарство для души. Можно ли в период душевной релаксации свою физическую оболочку тоже подбодрить? И как можно подлечить наше бренное тело, чтоб оздоровительные процедуры органически совпадали с восторженным повизгиванием души в наше время? Как помочь организму вспомнить, что он самодостаточен, сам умеет распознавать своих врагов и успешно с ними бороться?
Вот как раз тут Алтай – незаменимая кладовая здоровья! И своё путешествие по Чуйскому тракту давайте превратим в поход за здоровьем для всей семьи.

Для чистоты эксперимента отказываемся на время путешествия от эрзац-продуктов (чипсов, быстросупов, моментальных каш и пр.), которых и в местных магазинах полно. **Питаемся только натуральными местными продуктами**
(мясо, молоко, овощи), завариваем чай с травками, пьем родниковую воду. Если ваш организм не взбунтуется в первый же день (как после маминых блинов на предложение фаст-фуда), то, скорее всего, скажет спасибо.

Умываемся росой – танцы на росе под пение птиц (заменяющее бодрую музыку вашего магнитофона) – аквааэробика. Кстати, помимо закаливающего эффекта велика также вероятность избавления от кожных проблем стопы.

Загар. По количеству солнечных дней в году некоторые местности Алтая не уступают Черноморскому побережью. Но солнечная радиация здесь более жесткая. То ли ближе к светилу, то ли атмосфера чище. Поэтому для чувствительной кожи защита от ультрафиолета еще более необходима, чем на анапском пляже.

Алтайский мёд – это практически бренд. Хотя знатоками Алтая он очень сильно

подразделяется: горный, луговой, таёжный, разнотравье, гречиха, акация, дягиль и пр. И никто, кроме вас самих, не сможет порекомендовать, который лучше – они все целебны, но цвет, вкус, аромат у каждого свой. И лучше сначала все попробовать. Ведь и в магазине вы предпочитаете давно опробованный сорт хлеба или пельменей. С медовухой будьте осторожней – она не так безобидна, как может показаться, хоть и должна содержать такой полезный продукт!

Траволечение. Знатокам лекарственных трав не надо доказывать, что та или иная травка здесь МОЖЕТ расти. Благодаря перепаду высот на Алтае есть большинство природных климатических зон России, в которых произрастает более 400 видов лекарственных трав. Наиболее известные из них – золотой корень (родиола розовая), маралий корень, бадан и многие другие. А человеку просто трезвомыслящему, проехавшему Алтай, не надо доказывать экологическую чистоту алтайских трав. На этой территории практически нет промышленности и человек еще не успел нанести непоправимый вред природе. Поэтому, если вы знаете, какие травки вам нужны (и на всякий случай можете их идентифицировать, чтоб не купить лопух вместо золотого корня) – смело покупайте у местных травников. И решительно меняйте свою походную аптечку, лечитесь природой!
В этом же ряду траволечения действует модное сейчас направление – паросауны, так называемые «травяные бочки». Они тоже есть на Алтае в достаточном количестве. Но для их применения необходимо проконсультироваться с врачом. При многих заболеваниях тепловые процедуры противопоказаны.

Минеральная вода и грязи. Карачинская, Касмалинская, Аржан-су, Серебряный ключ – это наиболее популярные местные минеральные воды, отменного вкуса, качества и уникального состава. Но целебные источники вам покажут чуть не у каждой деревни. Соленые озера Кулунды, грязи озера Ярового, голубая глина – на территории Алтая встречаются практически все виды лечебных вод и грязей, не уступающие по качеству именитым заморским здравницам. А курорт Белокуриха – один из известнейших курортов России, где важнейшим бальнеологическим фактором является горячая термальная вода, азотно-кремнистая родоносодержащая, с повышенным содержанием фтора и широким спектром микроэлементов.

Пантогематоген. Пантовые ванны. Если все предыдущие факторы оздоровления сложно назвать уникально-алтайскими, то пантолечение – именно из разряда достопримечательностей. Слух о чудодейственной силе пантовых ванн, так же как и о их малой доступности для простого смертного, существует уже не одну сотню лет. Издавна местное население использовало кровь маралов для поддержания сил больных и стариков. И только потому, что не знали способа консервирования крови, это применение носило разовый, постохотничий характер. С возникновением интереса к пантам (неокостеневшие рога марала) со стороны Кореи и Китая в республике Алтай начало развиваться мараловодство. В восточной медицине используют панты как мощнейший адаптоген, иммуностимулятор. При этом именно панты АЛТАЙСКОГО марала имеют наивысшую биологическую активность, по сравнению с пантами северного или пятнистого оленя.
В наше время на каждом маральнике (а их более 100) в период резки пантов (май-июнь)

возникает мини-лечебница «для своих», с пантовой ванной и кровавым коктейлем. Попадающий туда страдалец «со стороны» чувствует себя счастливчиком, и заряжается здоровьем по полной программе, не обращая внимания на некоторую экзотичность и сомнительную гигиеничность процедуры. И действительно – результаты такие, как в сказке про «Конька-горбунка», где из котла в котел прыгнул – и вышел добрым молодцем. Однако совсем необязательно подвергать себя испытаниям на брезгливость и стараться уложить свой отпуск в указанные сроки. Есть достаточное количество лечебниц, использующих концентрат крови для ванн круглогодично. А именно кровь является действующим веществом в пантах! Да в конце концов, вы эти ванны можете и дома принимать – на Алтае разработана технология сохранения биологической активности высушенной крови. И купить её можно там же, у производителя. Приплюсуйте сюда другие препараты на основе пантогематогена – сертифицированные, сделанные с соблюдением всех технологических и санитарных норм и требований – вы почувствуете себя возродившимся и помолодевшим. Ведь не зря у корейцев, ежедневно принимающих препараты на пантах алтайского марала 16-ти часовой рабочий день с завидной производительностью труда!

Оглянитесь вокруг, путешествуя по Алтаю – такая красота может возникнуть только в результате большой любви. Природа любит нас всех, мы для неё – желанные дети. И она одинаково готова помочь каждому своему творению в трудную минуту. Причем – совершенно бескорыстно! Не бойтесь обратиться к ней за помощью, ведь не даром её называют Природа-матушка! Доброго вам здоровья!

Автор - Елена Привалко
Источник