

Целебная сила Алаколя

Автор: Наталья БОРОВАЯ

Фото из архива центра отдыха «Пеликан»

«Мама, угадай что это?» – спрашивает меня сын, протягивая свой рисунок, две трети которого закрашено голубой акварелью в виде волн, а оставшееся пространство – явно берег – «состоит» из разноцветных камней с преобладанием чёрной гальки.



То, что это галька, знаю я, для моего же семилетнего сына – это отличительный признак побережья озера Алаколь от всех остальных пляжей, на которых ему уже довелось побывать. «Сынок, ты соскучился по Алаколю?» – «Да. Мы же поедем туда в этом году?!». Разве с ребёнком поспоришь?

Можно долго рассуждать о том, какой берег лучше, песчаный или галечный с точки зрения «приятности» и «комфортности», но в полезности кремниевой составляющей гальки нет никаких сомнений.

...Став с недавних пор посетительницей лечебно-реабилитационного центра «Дао» в Алматы и случайно узнав, что доктора центра Оксана Юркина и Наталья Филюкова не раз бывали с семьями на Алаколе, я решила узнать их мнение об этом, безусловно, чудо-озере.

Оксана, Наталья, чем вам нравится Алаколь?

– Если говорить о моих личных впечатлениях, то, скорее всего, здесь синтез нескольких причин и источников, – говорит кандидат медицинских наук, иммунолог-аллерголог, иглотерапевт Оксана Юркина. – На Алаколе очень быстро восстанавливаешься энергетически и физически. Буквально пятидневный отдых ощущается как двухнедельный. С 6 до 7 утра на побережье ещё никого нет. А вода, между прочим, даже в это время очень тёплая. Озеро, видимо, так хорошо прогревается, что не остывает и за ночь. Так вот, заряд бодрости даже от пяти дней на Алаколе сохраняется очень долго.

– А для меня пребывание на гальке дарит незабываемые ощущения, – говорит терапевт, врач фито-терапевт традиционной китайской медицины Наталья Филюкова. – Первый, второй день ноги болят.

Но я умышленно не одеваю никакую обувь. А потом, представляете, приезжаю домой, хожу по полу, а это ощущение гальки и тепла ноги помнят! Этот своеобразный галечный массаж акупунктурных зон стопы благоприятно влияет на организм в целом не только во время отдыха, но и какое-то время спустя. Солнечное тепло, кремний, который на Алаколе вы получаете с воздухом, водой, соприкасаясь с этой галькой безусловно поправляет здоровье.

Наталья, расскажите о кремнии, чем он так полезен для организма человека?

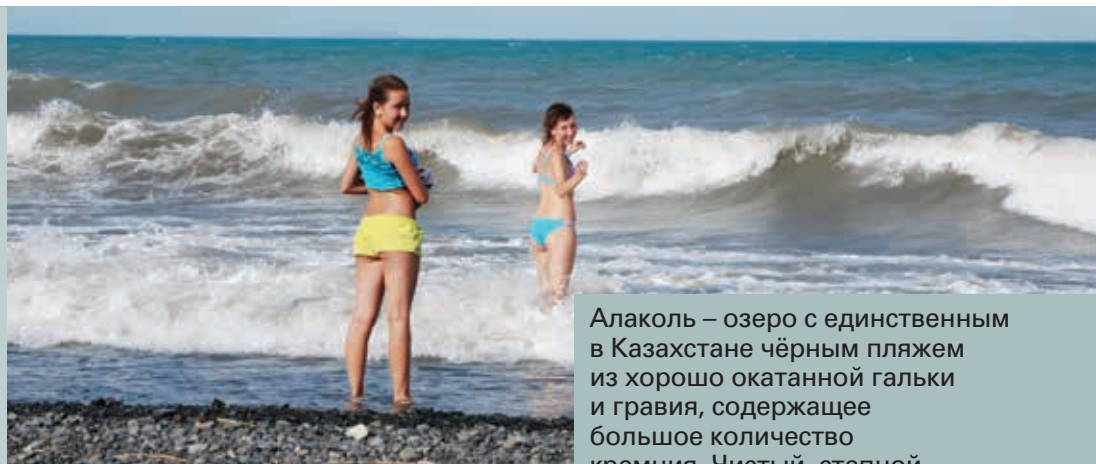
– При недостатке кремния в организме возникают поражения кожи, опорно-двигательного аппарата, нервно-психические расстройства.

Первой недостаток кремния в организме на себе ощущает кожа. Она становится сухой, морщинистой, теряет эластичность и подвергается процессам преждевременного старения. Кроме этого, нередко появляются, как я уже говорила, такие заболевания, как псориаз, угри и аллергическая экзема.

Одновременно с кожей страдают ногти, волосы, кости и суставы. Они также становятся подвержены заболеваниям, связанным с дефицитом кремния. Кстати, один из наших пациентов рассказывал, что после регулярного посещения Алаколя лично на себе и своих близких заметил уменьшение седины волос. Скорее всего, это также происходит при восполнении организма кремнием.

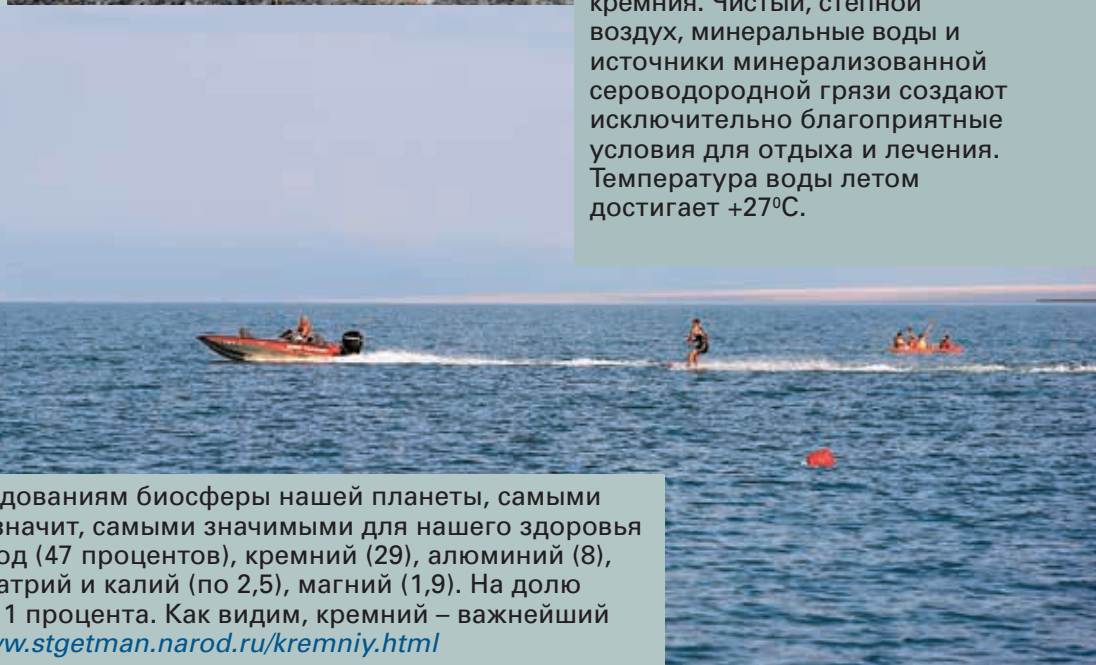
Вот что пишет о кремнии российский учёный Станислав Гетман (www.stgetman.narod.ru/kremniy.html). «Выяснилось, например, что кремний является основным элементом коллагеновых фибрилл,

Алаколь – это место, где ты абсолютно законно можешь сбросить с себя всё ненужное и озеро заберёт это, утопит в своих водах, причём совершенно безболезненно для себя. Вокруг Алматы таких водоёмов нет уже давно. А те, что есть, захлёбываются от грязи: информационной, да и обычной.



Алаколь – озеро с единственным в Казахстане чёрным пляжем из хорошо окатанной гальки и гравия, содержащее большое количество кремния. Чистый, степной воздух, минеральные воды и источники минерализованной сероводородной грязи создают исключительно благоприятные условия для отдыха и лечения. Температура воды летом достигает +27°C.

Согласно современным исследованиям биосферы нашей планеты, самыми распространёнными в ней, а значит, самыми значимыми для нашего здоровья элементами являются кислород (47 процентов), кремний (29), алюминий (8), железо (4,7), кальций (2,96), натрий и калий (по 2,5), магний (1,9). На долю остальных приходится менее 1 процента. Как видим, кремний – важнейший после кислорода элемент. www.stgetman.narod.ru/kremniy.html



определяющих эластичность и гибкость соединительной ткани сухожилий, суставных хрящей, стенок кровеносных сосудов и кишечника, клапанного аппарата сердечно-сосудистой системы и сфинктеров желудочно-кишечного тракта. Кроме того, практически все болезни кожи, волос и ногтей также говорят о нехватке кремния. Кремний – основной структурный элемент, обеспечивающий чёткость и слаженность управления работой всех органов со стороны нервной системы. При снижении уровня кремния в крови уменьшается эластичность сосудов и их способность отвечать на команды мозга к расширению или сужению».

Бороться с кожными заболеваниями помогает на Алаколе ведь не только кремний, но и сама вода?

– Да, безусловно. Но не забывайте, что и в воде присутствует в том числе и кремний. На озере вы попадаете в ситуацию избытка кремния, в воде, гальке и фактически восстанавливаете свой баланс. И псориаз отступает. Многие отдыхающие ездили бы даже зимой принимать ванны алакольской воды. Может, со временем на побережье появятся и такие услуги.

Какие ещё заболевания, по вашим наблюдениям, отступают после посещения Алаколя?

– По рассказам пациентов могу отметить, – говорит Оксана Александровна, – что детки, которые вместе с родителями отдыхают на Алаколе летом, гораздо реже болеют простудными заболеваниями в течение холодного периода года. Кроме того, у аллергонастроенных деток с диатезами, дерматозами, нейродермитами за короткий период наступает ремиссия, значительно уменьшается степень кож-

ных проявлений, а очередное обострение гораздо слабее обычного.

– Я за свою практику тоже слышала немало положительных откликов от пациентов по поводу улучшения их состояния после пребывания на Алаколе, – говорит Наталья Сергеевна. – В частности, после лечения грязями и водой у женщины была очень хорошая ремиссия ладонно-подошвенного псориаза.

Несколько случаев, когда люди ездили отдыхать не в сезон для улучшения бронхо-лёгочной системы. Достаточно дышать этим воздухом, гулять по побережью, и проблемы бронхиальной астмы, обструкции отступают на длительное время. Кстати говоря, в этой ситуации с подобными заболеваниями лучше отдыхать не в период активного солнца, не в сезон, а где-то в конце мая – начале июня или в сентябре.

Более того, хотелось бы предостеречь людей, у которых есть склонность к жару, к воспалительным заболеваниям, женщин в период предклимакса, родителей детей, часто болеющих простудными заболеваниями с гнойными процессами, долгое пребывание на Алаколе в период активного солнца противопоказано. Солнце вызывает ещё больший жар. Но если вы всё же решитесь отправиться на Алаколь в пик сезона, то на озеро лучше выходить либо рано утром, либо после пяти вечера.

А в общем, поездка на Алаколь скажется положительно на состоянии здоровья и эмоциональном состоянии, если грамотно спланировать сезонное время пребывания на озере и само времяпровождение на отдыхе. Больше плавайте, правильно питайтесь, делайте зарядку, и тогда целебные силы Алаколя будут вам в помощь! 