

КУПАНИЕ В ЛИМАНЕ

Евпаторийский грязевой курорт известен лиманскими купаниями. Они соединяют в себе солнечно-воздушную, рапную и грязевую ванны на открытом воздухе. Их также надо проводить по определенной системе.

Прежде чем начать это лечение, необходимо посоветоваться с врачом.

Купаться в лимане разрешается при температуре рапы не ниже 29 градусов.

Лиманные купания действуют на организм человека сильнее, нежели морские. Поэтому в лимане не следует купаться более одного раза в день. Лучшее время для лиманных купаний — с 14 до 16 часов.

Нельзя купаться после приема пищи. Первое купание должно длиться 5—6 минут. Затем, постепенно прибавляя по 2—4 минуты в день, можно довести продолжительность купания до 10—15—20 минут.

По выходе из лимана необходимо обмыть пресной водой части тела с нежной кожей (подмышечные, паховые области, у груди и т. п.), чтобы предотвратить разъедающее действие рапы на кожу. Затем надо одеться потеплее и отправиться домой для отдыха на час.

Не разрешается после купания в лимане «греться» или «подсыхать» на солнце.

Средний курс купания в лимане — 10—15 раз. Но это число, по указанию врача, может колебаться в ту или иную сторону, в зависимости от возраста, характера болезни и общего состояния здоровья больного.

Правильно проводимые купания в лимане укрепляют общее состояние здоровья, повышают обмен веществ, благоприятно действуют на малокровных и других больных. Купания в лимане нередко назначают по окончании курса грязелечения.

Купание в лимане переносится гораздо легче, чем грязевые и рапные ванны, а по своему действию почти не отличается от действия рапных ванн. Поэтому лиманотерапия (купание в лимане) может и является часто самостоятельным видом эффективного лечения с широкими показаниями к его применению.