

## *Нашиятка по купанишо в озёрах Соль-Илецка*

Оздоровительный курорт Соль-Илецка, называют российским «Мертвым морем», потому что он известен своими лечебными грязевыми и солевыми озерами. В Соль-Илецке 7 водоемов, пригодных для принятия водных и грязевых ванн. Они расположены в шаговой доступности друг от друга. Отличаются составом воды, глубиной и температурой. Врачи рекомендуют начинать знакомство с более пресными озерами, и только потом погружаться в соленые.

Комплекс озер это закрытая, огороженная территория вход на которую - платный. В стоимость входного билета включена возможность купания сразу на всех озерах. Инфраструктура комплекса развита и за дополнительную плату включает в себя кафе, душевые с холодной водой, лежаки, раздевалки, магазины, так же на территории комплекса можно сделать различные массажи, пилинг и другие уходовые процедуры.

### **Необходимый минимум вещей, который стоит взять с собой на озёра:**

- Купальник, лучше отдельный (плавки), сланцы, желательно на жесткой подошве.
- Полотенце.
- Головной убор и солнцезащитные средства.
- Покрывало или туристический коврик (лучше брать, которые «не жалко». Так как после пребывания в соленой воде и на пляже, все превращается в окаменевшую массу).
- Питьевую воду 1,5 литра.


Хорошее настроение и веру в выздоровление, омоложение.




## Рекомендации по купанию в озёрах

### Озеро «Развал» (густо-солёное)

Месторождение соли было настолько богатым и чистым, что разработки велись открытым способом. Так вместо горы Туз-Тюбе образовался котлован глубиной 35 метров, а в результате наводнения 1906 года котлован наполнился водой, остатки соляного купола размыло и он развалился, отсюда и название – Развал. Озеро не замерзает даже в самые сильные морозы. В озере нет живых организмов, никакой растительности. Сюда не сбрасывают бытовые отходы.

 **Концентрация соли:** 340 г на литр, чуть больше, чем в знаменитом Мертвом море.


 **Показания:** кожные заболевания, и заболевания нервной системы


 **Рекомендации по купанию:** 15-20 минут в день, можно два раза с перерывом между купанием 2 часа. Погружаться в озеро следует до уровня груди, так как глубокое погружение и долгое нахождение в воде отрицательно влияет на сердечнососудистую систему.

### Озеро «Тузлучное» (грязевое, средне-солёное)

Но самое первое по возрасту озеро Соль-Илецка – Тузлучное, образовавшееся на месте старых разработок соли. Местные народы издавна добывали здесь соль, а также и лечились соляным раствором.

 **Концентрация соли:** от 65 до 160 грамм на литр.


 **Показания:** Курсовое лечение грязью способствует заживлению рубцов и язв, улучшению функций суставов, купированию хронических болевых синдромов, нормализации функций половой сферы и других болезней.

 **Рекомендации по купанию:** срок использования грязи – не более 12 часов, так как находящиеся в ней микроорганизмы вне озера погибают. Врачи не советуют посещать Тузлучное каждый день. Достаточно 1 визита в 2-3 дня, т.к. это может плохо сказаться на вашем здоровье.

### Озеро «Дунино» (грязевое, бромное, средне-солёное)

Самое уникальное озеро – Дунино, образовавшееся в результате слияния нескольких мелких озёр. Уникально оно благодаря популяции мелких рачков *Artemia Salina*. Отмирающие тела рачков смешиваются с илом и солью, образуют на дне озера уникальную лечебную грязь. Грязь можно использовать только на месте, при транспортировке ее лечебные свойства теряются.

 **Концентрация соли:** 130 грамм на литр.

 **Показания:** депрессии, нервные срывы, длительные стрессовые состояния, артрозы, артриты, экзема, псориаз, ряд заболеваний желудочно-кишечного тракта.


 **Рекомендации по купанию:** 10-20 минут. 1-2 раза в день.



## Озеро «Голодные воронки» (грязерапное, средне-соленое)

Озеро Голодные воронки или Озеро Радости - совсем небольшое и не глубокое озеро, по своим свойствам напоминает грязевые озера Анапы или Саки. В Голодных воронках приезжающие могут купать маленьких детей. Не сильно концентрированный состав воды и мелкое дно считаются наиболее безопасными для детского организма.

 **Концентрация соли:** 150 грамм на литр

 **Показания:** При регулярном применении грязи в течение недели заметно улучшается работа суставов, восстанавливается нормальная работа половой системы, уходят мучительные болевые синдромы хронических заболеваний

 **Рекомендации по купанию:** Свободное посещение по времени.

## «Малое городское озеро» (слабо-минеральное)

Малое Городское озеро – концентрация соли здесь как в Черном море. В этом озере уже можно долго купаться. Хотя концентрация соли здесь меняется в зависимости от времени года.

 **Концентрация соли:** 2,6 грамм на литр

 **Показания:** Профилактика заболеваний нервной системы, простудных заболеваний.


 **Рекомендации по купанию:** Свободное посещение по времени.

## «Большое городское озеро» (минеральное)

Большое городское озеро – считается самым пресноводным озером Соль-Илецка. В нем водятся раки и рыба. Поэтому озеро очень популярно среди отдыхающих. Здесь можно не только смыть соляную или грязевую корку, но и покататься на катамаране, порыбачить, посетить парк аттракционов и другие развлекательные места.

 **Концентрация соли:** 25 – 35 грамм на литр

 **Показания:** Профилактика заболеваний нервной системы, простудных заболеваний.


 **Рекомендации по купанию:** Рекомендуется принимать первые день-два, в целях акклиматизации (адаптации организма).

## «Новое озеро» (средне-минеральное)

Новое озеро – как видно из названия, самое молодое озеро, к тому же и самое глубокое. Образовалось в 60-х годах 20 века в результате обвала отработанной шахты.

 **Концентрация соли:** 150 грамм на литр

 **Показания:** Озеро еще не изучено и находится за территорией курортной зоны «Соленых озер».

 **Рекомендации по купанию:** Не рекомендуют заходить в него, так как продолжаются исследовательские работы по изучению состава и пользы для человека.

## Противопоказания

### *к лечению на озёрах Соли-Илецка*

- ❗ Общие противопоказания, при которых вообще исключается курортное лечение (опухоли, кровотечения любой локализации, особенно повторные, инфекции, венерические и психические заболевания, заболевания в острой фазе, для бальнеогрязелечения, инородные тела (пластины, искусственные суставы, единственная почка)).
- ❗ Туберкулез любой локализации.
- ❗ Нефриты и другие заболевания почек с нарушением их функции.
- ❗ Заболевания сердечно-сосудистой системы с недостаточностью кровообращения 2-3 ст (сердечная недостаточность).
- ❗ Хроническая ишемическая болезнь сердца с нарушением ритма, проводимости, со стенокардией напряжения выше 2 функционального класса.
- ❗ Эпилепсия и судорожные состояния.