

Лечебныя средства Крыма *).

Морскія купанья. Море имѣетъ въ своемъ распоряженіи цѣлебныя для человѣка средства: уже морской воздухъ дѣйствуетъ возстановливающимъ образомъ на организмъ. Лучи солнца, соприкасаясь съ влажной поверхностью моря, производятъ испаренія, а это вызываетъ охлажденіе воздуха. Оживляющее дѣйствіе морского воздуха зависитъ также отъ того, что онъ содержитъ почти въ 1 ¹/₂ раза больше озона, чѣмъ воздухъ не—морской, будучи въ тоже время свободенъ отъ пыли и продуктовъ гніенія.

Морской воздухъ очень полезенъ выздоравливающимъ послѣ продолжительной болѣзни, при катаррахъ гортани, при коклюшѣ, приноситъ также пользу чахоточнымъ. Но вреденъ при сильныхъ нервныхъ болѣзняхъ и страданіяхъ головного мозга.

Что касается морской воды, то она оказываетъ полезное вліяніе на организмъ — температурой, содержаніемъ солей и механическимъ дѣйствіемъ волнъ. При погруженіи въ воду, слѣдствіемъ холода является сокращеніе мышцъ — нервичный ознобъ; кровь отлиываетъ отъ конечностей (периферій) и приливаетъ къ сердцу. Вслѣдъ затѣмъ наступаетъ реакція, такъ какъ приливъ крови къ сердцу вызываетъ усиленную его дѣятельность.

Кровь возвращается къ конечностямъ съ большею силою и по всему тѣлу разливается теплота. Но если долго оставаться въ водѣ, то тѣло начинаетъ синѣть отъ веноз-

*) Составлено по сочиненіямъ докторовъ — Дмитріева, Корсакова, Лебедева и др.