

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЛАНДШАФТОВ ДЛЯ ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Современные исследования подтверждают, что пребывание в природе укрепляет здоровье и предотвращает заболевания. Лечебно-оздоровительный туризм использует климато-ландшафтные факторы, положительно влияющие на физиологическое и психоэмоциональное состояние человека. В данном материале мы рассмотрим перспективы использования горных, морский, лесной, степных и пустынных ландшафтов для лечебно-оздоровительного туризма.

Горные ландшафты характеризуются разреженным воздухом, низким давлением, УФ-излучением и чистотой. Применяются в терапии лёгочных, сердечно-сосудистых и аллергических заболеваний (бронхиальная астма, гипертония). Климат стимулирует эритропоэз, вентиляцию лёгких, иммунитет (рост активности NK-клеток, снижение воспаления). Также отмечаются антистрессовый эффект и улучшение психоэмоционального фона.[1,2]

Морские ландшафты содержат солевой аэрозоль, йод, ионы, фитонциды. Благоприятен для дыхательных путей, кожи и общего тонуса. Талассотерапия эффективна при псориазе, дерматите, фибромиалгии. Морской пейзаж и шум волн снижают стресс и улучшают настроение.[3]

Лесные ландшафты, где воздух богат фитонцидами и кислородом, среда тиха и расслабляюща. «Лесные купания» снижают тревожность, давление, улучшают иммунитет (активация NK-клеток), гормональный фон и психологическую устойчивость.[4,5]

Пустынные ландшафты характеризуются сухим воздухом, УФ-излучением, сенсорной тишиной. Применяются при кожных заболеваниях (псориаз, экзема), артритах. Мёртвое море – пример эффективной гелио- и климатотерапии.[6]

Степные ландшафты, где сухой климат, яркое солнце, малая влажность. Исторически использовалось кумысолечение (туберкулёз, бронхиты). Стимулируется метаболизм, синтез витамина D, укрепляется иммунитет.[7]

Таким образом, каждый тип ландшафта обладает уникальными оздоравливающими факторами. Горные и степные зоны укрепляют лёгкие и сердце, морские – улучшают дыхание и кожу, леса – активируют иммунитет и снижают стресс, пустыни – лечат кожные и ревма-

тические болезни. Комбинация природных условий и медицинских программ делает лечебно-оздоровительный туризм эффективным методом профилактики и реабилитации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Kim E., Park S., Kim S., Choi Y., Cho J.H., Kim G. Is altitude a determinant of the health benefits of nature exposure? A systematic review and meta-analysis // *Frontiers in Public Health*. – 2022. – Vol. 10. – Article ID: 1021618. – DOI: 10.3389/fpubh.2022.1021618.

2. Fieten K.B., Drijver-Messelink M.T., Van Herck E., Piacentini G., et al. Alpine altitude climate treatment for severe and uncontrolled asthma: An EAACI position paper // *Allergy*. – 2022. – Vol. 77, № 7. – P. 1991–2024. – DOI: 10.1111/all.15242.

3. Antonelli M., Donelli D. Thalassotherapy and the health benefits of seawater and coastal climates: A narrative review // *International Journal of Biometeorology*. – 2025. – Vol. 69, № 3. – P. 517–526. – DOI: 10.1007/s00484-024-02840-0.

4. Shim S.R., Chang J., Lee J., Byeon W., Lee J., Lee K.J. Perspectives on the psychological and physiological effects of forest therapy: A systematic review with a meta-analysis and meta-regression // *Forests*. – 2022. – Vol. 13, № 12. – Article ID: 2029. – DOI: 10.3390/f13122029.

5. Chae Y., Lee S., Jo Y., Kang S., Park S., Kang H.Y. The effects of forest therapy on immune function // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2021. – Vol. 18, № 16. – Article ID: 8440. – DOI: 10.3390/ijerph18168440.

6. Peterson M. Steppes to health: How the climate-kumys cure shaped a new steppe imaginary // *Slavic Review*. – 2022. – Vol. 81, № 1. – P. 8–31. – DOI: 10.1017/slr.2022.75.

7. Emmanuel T., Petersen A., Houborg H.I., Rønsholdt A.B., Lybæk D., Bregnhøj A., Iversen L., Johansen C. Climatotherapy at the Dead Sea for psoriasis is a highly effective anti-inflammatory treatment in the short term: An immunohistochemical study // *Experimental Dermatology*. – 2022. – Vol. 31, № 8. – P. 1136–1144. – DOI: 10.1111/exd.14549.