

**Володченко А.С.**

**Профилактико-оздоровительный фотоатлас**

# **Использование методики Кнайппа (избранные оздоровительно-лечебные примеры)**



**Дрезден  
2023**

## Оглавление

1. Введение	3
2. Оздоровление по Кнайппу (контрастные методы)	4
2.1. Термальный радоновый источник «Sorgeto» (остров Иския)	5-6
2.2. Термальный парк «Tropical» (остров Иския/регион Неаполь)	7-9
2.3. Хотель «Terme Principe» (остров Иския)	10-12
2.4. Термальные источники (регион Варна)	13-16
2.5. Бургасские солоницы (регион Бургас)	17
2.6. Термальные источники (Памукале, Турция)	18-20
2.7. Мертвое море (Иордания)	21-22
3. От оздоровления к лечению (контрастные процедуры на кухне)	23-25
4. Фото-источники и выходные данные	26
5. Об авторе фотоатласа	27

# 1. Введение

Данный фотоатлас содержит оздоровительно-лечебную тематику и включает избранные авторские примеры из собственного опыта использования целительной силы и ресурсов природы для укрепления здоровья.

Оздоровительный опыт (1980-2020 гг.) связан в первую очередь с водой (термальные источники, соленые озера, моря). Избранные примеры отражают мой семейный отдых в Италии, Болгарии, Турции и Иордании.

Мой лечебный опыт (2010-2020 гг.) стал формироваться после выхода на пенсию (2014 г.), когда разные болячки стали раздражать и создавать дискомфорт в жизни. В фотоатласе приведены только некоторые примеры из моего домашнего контрастного лечения (или самолечения на кухне) и которыми я хотел поделиться с друзьями и коллегами.

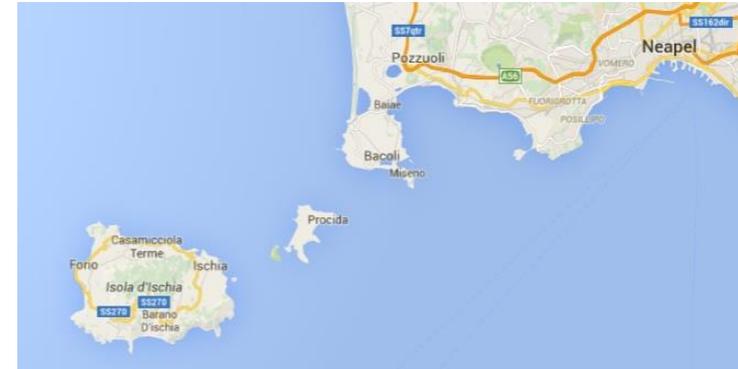
Это мой индивидуальный опыт использования методики Кнайппа (или Кнейппа) как оздоровительно-лечебной методики и у каждого должно быть собственное видение данных вопросов.

## 2. Оздоровление по Кнайппу (контрастные методы)

Посещение термального радонового источника «Sorgeto» (остров Иския) во время семейного отпуска в Италии в 1994 г. стал для меня первым практическим примером оздоровительно-лечебной терапии Кнайппа в естественных условиях на берегу моря.

В данном разделе будут описаны избранные примеры оздоровительного отдыха на курортах в Италии, Болгарии, Турции и Иордании с доминированием водолечебной методики Кнайппа.

В 3-м разделе будут приведены некоторые примеры из моего домашнего самолечения (контрастной гидротерапии).



Sorgeto – общественный термальный источник

## 2.1. Термальный радоновый источник «Sorgeto» (остров Иския)



Sorgeto – бухта и термальный источник здоровья

## 2.1. Термальный радоновый источник «Sorgeto» (остров Иския)



Sorgeto – коммунальный термальный источник на берегу моря. В первой каменной ванне морская вода смешивается с термальной (90 градусов) до 40-50 градусов. Вторая ванна имеет 30-35 градусов, а третья ванна с морской водой (20 градусов) для охлаждения.

## 2.2. Термальный парк «Tropical» (остров Иския/регион Неаполь)



Сад и термальный парк "Tropical" с десятью термальными бассейнами был создан в конце 1980-х годов на скалистом плато в Сант-Анджело (остров Иския/регион Неаполь).

## 2.2. Термальный парк «Tropical» (остров Иския/регион Неаполь)



Услуги термального парка включают в себя различные термальные бассейны, ванны Кнайпа, бассейн с морской водой, джакузи, сауну, римскую паровую баню, медицинский спа-центр и ресторан. Водные процедуры применяются при артрозе, ревматизме, заболеваниях кожи и др.

## 2.2. Термальный парк «Tropical» (остров Иския/регион Неаполь)



Ванны Кнайпа: 1) ванны для погружения/окунания (36-40 и 20-22 градусов) и 2) водные дорожки для ног (36-38 и 20-22 градусов)

## 2.3. Хотель «Terme Principe» (остров Искья)



Хотель «Terme Principe»



Памятник природы «Гриб»,  
Район Лакко Амено

## 2.3. Отель «Terme Principe» (остров Искья)



Отель имеет крытый термальный бассейн (температура радоновой воды 36-38 градусов) и пул для охлаждения (25 градусов). Для охлаждения можно также использовать душ.

Указания пользователям термального бассейна: 15-20 минут в день.

## 2.3. Хотель «Terme Principe» (остров Иския)



Ванна Кнайпа: водные дорожки для ног (36-38 градусов и 22-25 градусов)

## 2.4. Термальные источники (регион Варна) Курорт Св. Константина и Св. Елены



Курорт Св. Константина и Св. Елены  
(до 1992 г. курорт «Дружба»)  
расположен в 7 км от Варны



Церковь Св. Константина и Св.Елены

## 2.4. Термальные источники (регион Варна) Курорт Св. Константина и Св. Елены



Термальный бассейн до 2015 г.



В 2015-2016 гг. построен новый  
спа-комплекс «Aqua House»

## 2.4. Термальные источники (регион Варна) Курорт Св. Константина и Св. Елены



Термальный источник «Труба» (темпер. воды 45-47 градусов) на берегу моря у отеля „Сириус“. Рекомендуется 1 минута под трубой и потом охладиться в море.

## 2.4. Термальные источники (регион Варна) Курорт Св. Константина и Св. Елены



Минеральную (сероводородную) воду используют для питья, она способствует выведению «камней»

## 2.5. Бургасские солоницы (регион Бургас)

Атанасовское озеро и грязелечебница находятся между г. Бургасом и пос. Сарафово. От Чёрного моря озеро отделено Атанасовской косой. Знаменитые грязелечебницы, соляные пруды с водой розового цвета и лечебные грязи расположены в северо-восточной части города Бургаса. Озеро используется и для добычи соли.



Процедуры оздоровления/самолечения: сначала надо полежать в соленой воде (луге) 20-30 минут, затем намазаться лечебной грязью, и подсохнув, можно отправиться к морю искупаться.

## 2.6. Термальные источники (Памукале, Турция)



Известковые террасы с термальной водой

## 2.6. Термальные источники (Памукале, Турция)



Термальный бассейн «Клеопатра» в античном городе Hierapolis

## 2.6. Термальные источники (Памукале, Турция)



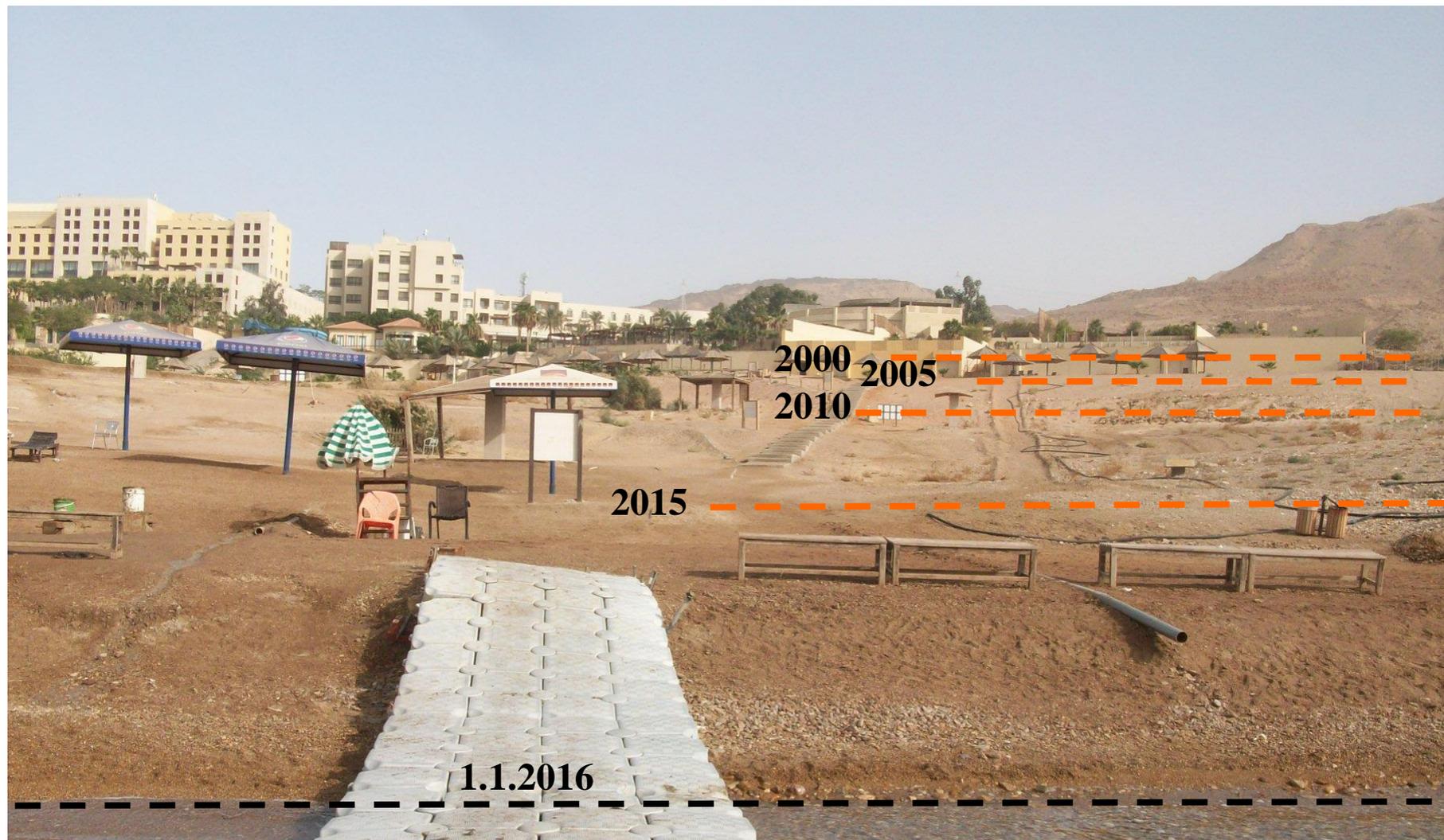
Вход в термальный бассейн «Клеопатра» в античном городе Hierapolis

## 2.7. Мертвое море (Иордания)



Природный феномен и эликсир здоровья. После купания можно использовать холодный душ.

## 2.7. Мертвое море (Иордания)



Хотель «Dead See Spa» на фоне катастрофического высыхания озера в период 2000-2015 гг.

### **3. От оздоровления к лечению (контрастные процедуры на «кухне»)**

Мой опыт водно-контрастного оздоровления по Кнайппу (водные радоновые, сероводородные, солевые, рапные и др. процедуры) был использован для контрастного лечения наростов, опухолей и других доброкачественных образований на конкретных частях тела (пальцах руки/ноги и на бедре).

Такие лечебные контрастные процедуры проводились мною в домашних условиях на «кухне» уже несколько лет и включали контрастные водные, водно-грязевые и уриновые процедуры, которые будут коротко описаны ниже.

Особо будет рассмотрен мой опыт контрастного лечения экзостоза (хрящевого нароста) десны с использованием уриновых процедур.

При проведении лечебных контрастных процедур проводилось комбинирование различных «гидро-источников»: радоновых (о. Иския), рапных (из Атанасовского озера, Бургас), сероводородные (Курорт Св. Константин и св. Елена, Варна), солевые (Мервое море, Красное море, Средиземное море) и др. После каждой поездки на отдых к морю приходилось привозить с собой пол-литра или литр свежего термального или морского источника. Мои уриновые источники пока еще не лимитированы.

### 3. От оздоровления к лечению (контрастные процедуры на «кухне»)

#### Контрастное лечение наростов на пальцах руки/ноги и на бедре

Для контрастного лечения наростов на пальцах руки/ноги использовались ванночки или небольшие емкости (стакан, миска и т.д.).

Позитивный эффект лечения реализуется через чередование горячей воды (40-45 градусов) и воды комнатной температуры для охлаждения (пример на рис. 1 для рапы из Атанасовского озера).

Но наиболее эффективное лечение проходит с использованием уриновых процедур (через неделю, вечером, через день, 2-3 раза по 3-5 минут на согревание и 5-10 секунд на охлаждение).

Проводил тестирование по комбинированию процедур с атанасовской рапой для первой недели и грязе-рапной для третьей недели (рис. 2)



Рис. 2 Комбинированная процедура

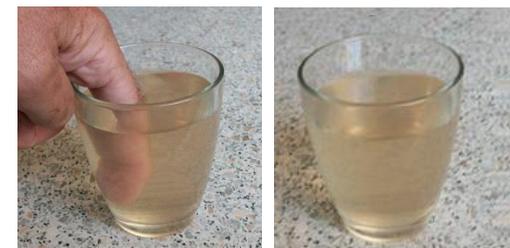


Рис. 1 Контрастные процедуры с атанасовской рапой

При контрастном лечении нароста на бедре использовались согревающие уриновые и радоновые компрессы (повязки) и полотенце для охлаждения, увлажненное водой комнатной температуры. Процесс лечения длительный и рассчитан на месяцы, но рост нароста был приостановлен.

### 3. От оздоровления к лечению (контрастные процедуры на кухне) Контрастное лечение экзостоза десны

В начале года у меня был удален зуб мудрости на нижней челюсти. Заживление раны шло нормально, но через неделю на десне появились первые хрящевые наросты.

Консультация у стоматолога ничего не дала.

Мой опыт водно-контрастного оздоровления по Кнайппу пригодился для самолечения. Для контрастного лечения экзостоза десны была использована урина (упаренная до 25%) и тампоны (согревающие, 35-40 градусов и охлаждающие, 20-25 градусов). Контрастная уринотерапия (как вид консервативного лечения) в этой ситуации оказалась очень эффективной. Через неделю процедур (вечером, через день, 2-3 минуты на согревание и 5-10 секунд на охлаждение) рост наростов был приостановлен. Через неделю повторил процедуры и наросты стали исчезать. Оказалось, что избавиться от костно-хрящевых наростов можно и без помощи хирургической операции (спиливание бормашиной или лазером).



Рис. 3 Три вида урины: однодневная (слева), упаренная до 50 % (в центре) и упаренна до 25 % (справа).

## 4 . Фото-источники и выходные данные

Слайды 1, 5-22, 24, 27: фотоархив Володченко А.

Слайд 4: Google Maps (<https://maps.google.de/maps>)

Володченко А.С.

**Использование методики Кнайппа**

(избранные оздоровительно-лечебные примеры)

Профилактико-оздоровительный фотоатлас

Дрезден 2023

## 5. Об авторе фотоатласа



Александр Сергеевич Володченко,  
(Dr. Dr.h.c.).  
Выпускник СПбУ, геофак (1974 г.)  
Доцент Дрезденского технического  
университета, институт картографии  
(1979-2014).  
Соиздатель е-журнала <meta-carto-  
semiotics>.  
Сопредседатель секции «Umwelt-  
Kart/Atlassemiotik», Семиотическое  
общество Германии (с 2014 г.)