**Грязевое озеро**

Грязь относится к типу чёрных илово-сульфидных грязей. Категорически запрещена аппликация на всю поверхность тела, голову, область сердца. Нельзя применять грязь в периоды обострения заболеваний и при наличии открытых ран. Грязь следует наносить локально на области поражённых органов. Режим процедур – через день, или два дня подряд с отдыхом на третий. Лучшее время – с 14.00 до 18.00. Начинать с 10-минутных аппликаций, через 3 сеанса (в течение которых может случиться небольшое ухудшение состояния) время можно увеличивать до 20 мин. Эффективная температура грязи – от 32 градусов. Продолжительность курса – от 10 до 18 сеансов, в редких случаях улучшение наступает уже после 1-2 сеансов. Смывать грязь нужно в лимане, затем в море. Купание в лимане логично совместить с необходимой после процедуры 10-20-минутной релаксацией.

Отмечено лечебное действие при воспалительных поражениях суставов любой природы, повреждениях связок, псориазе, экземах, целлюлите, отёках, невралгиях, посттравматических осложнениях и рубцах. Менее выражен эффект при хронических заболеваниях органов пищеварения и мочеполовой сферы вне периодов обострения. Крайне осторожными аппликациями на прилежащие участки можно лечить воспалительные заболевания глаз. Отмечены единичные случаи излечения липомы.

**Лиман Джарылгач**

Рапа лимана излечивает болезни кожи, обладает противовоспалительным и обезболивающим действием. Рекомендуется полоскание носоглотки при хронических ЛОР-болезнях. В сочетании с солнечными ваннами, рапа может затормозить образование перхоти на срок до полугода, обострение псориаза – до 4 мес. Растворённые в рапе сероводород и углекислота приближают её действие к ваннам источников Мацесты. На дне лимана есть отложения голубой косметической глины, её легко найти по светлым пятнам на берегу, оставленным запасающими её местными жителями. В 40-50 м от берега залегает мощный слой глинистого осадка, имеющего подобное же, но менее выраженное действие. В отличие от лечебной грязи и ила со дна Джарылгача, покрывающая берега соль сохраняет эффективность очень долго, с ней можно принимать ванны на протяжении всего года.

Противопоказания к купанию в лимане те же, что и для грязевого озера, но менее строгие. Эффективная температура воды – от 29 градусов, лучшее время – с 14.00 до 18.00. Не следует купаться более раза в день, время в воде – 20-30 мин, но начинать следует с 10 минут, постепенно увеличивая время на протяжении 3-4 сеансов. Осевшие на коже соли нужно смыть в море, в зонах ранимой кожи – сразу после купания, пресной водой.

**Общие противопоказания**

Язвенникам в период обострения опасно даже приближаться к озёрам: обострение разовьётся мгновенно и будет очень тяжёлым. Не рекомендовано посещение зоны людям, страдающим астмой, нарушениями сердечного ритма.

Алкоголизм и повышенное содержание алкоголя в крови делают действие грязи и лиманной рапы непредсказуемым, вплоть до остановки сердца. Безусловно противопоказаны они при туберкулёзе и онкологических заболеваниях. По-разному могут отозваться на грязелечение и джарылгачские ванны грибковые заболевания.

Прежде чем планировать систематическое лечение в Межводном, следует проконсультироваться с терапевтом о допустимости грязелечения как такового. Более подробную консультацию можно получить у специалистов Сак и Евпатории, врачи Межводного не являются специалистами в этой области. Не лишними будут советы местных жителей. В любом случае следует помнить, что полных и абсолютно достоверных сведений о межводненских грязях и рапе лимана на данный момент нет.