

Міністерство освіти та науки України
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника
Факультет туризму
Кафедра готельно-ресторанної та курортної справи

Дипломна робота

на тему:

**«ФІТОТЕРАПІЯ У КУРОРТНОСТІ КАРПАТ: ВІД ТРАДИЦІЙ ДО
ІННОВАЦІЙ»**

Виконавець:

Студентка 2 курсу, курсу КС-21(з)

Спеціальності

«Готельно-ресторанна справа та
кейтеринг»

(Освітньо-професійна програма

«Курортна справа»

Томищ Ольга Володимирівна

Науковий керівник:

к.і.н., доц. Новосьолов О.В.

Рецензенти:

доц. Польова Л.В.

доц. Орлова В.В.

м. Івано-Франківськ, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТОТЕРАПІЇ У КУРОРТНОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	6
1.1. Поняття та принципи фітотерапії.....	6
1.2. Історичні витоки фітотерапії в Карпатському регіоні.....	10
1.3. Фітотерапевтичні ресурси Карпат: класифікація лікарських рослин.....	14
РОЗДІЛ 2. СУЧАСНЕ ВИКОРИСТАННЯ ФІТОТЕРАПІЇ У КУРОРТАХ КАРПАТ.....	19
2.1. Аналіз фітотерапевтичних послуг у санаторно-курортних закладах Карпатського регіону.....	19
2.2. Вивчення досвіду окремих курортів Карпат щодо використання лікарських рослин у медичній та оздоровчій практиці.....	31
2.3. Практика поєднання фітотерапії з іншими природними методами оздоровлення.....	44
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ІННОВАЦІЙНОГО РОЗВИТКУ ФІТОТЕРАПІЇ НА КУРОРТАХ КАРПАТ.....	52
3.1. Перспективи використання цифрових технологій у фітотерапії	52
3.2. Пропозиції щодо удосконалення фітотерапевтичних послуг.....	64
ВИСНОВКИ.....	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	74
ДОДАТКИ.....	80

ВСТУП

Актуальність дослідження. Фітотерапія - це одна з найдавніших медичних наук. У перекладі з грецької означає лікування травами. Препарати на її не викликають звикання. Фітотерапія благотворно впливає на роботу всього організму, надаючи загальнозміцнюючу та імуномодулюючу дію. Застосування фітотерапії в умовах курортно-санаторного лікування полягає у вживанні фіточаїв та використанні екстрактів лікарських рослин для проведення різноманітних процедур. При цьому в організм людини надходить цілий комплекс корисних мікроелементів, вітамінів та біологічно активних сполук, що легко проникають у тканини та проявляють свою дію на рівні внутрішньоклітинного обміну.

Фітотерапія у курортно-санаторних закладах Карпатського регіону набуває особливої актуальності через поєднання унікальних природних ресурсів (хвойні ліси, джерельні мінеральні води, чисте повітря) та сучасних оздоровчих технологій. В умовах сучасного життя з підвищеним рівнем стресу, забрудненням довкілля та поширенням хронічних захворювань природні методи оздоровлення стають важливим компонентом профілактики та реабілітації.

Застосування фітотерапії дозволяє не лише зменшити симптоми багатьох патологій, а й сприяє загальному зміцненню організму, підвищенню резистентності до інфекцій та нормалізації функцій нервової та травної систем. Особливу цінність становить її інтеграція з іншими природними методами лікування, такими як бальнеологічні процедури, ароматерапія, інгаляції та фізіотерапевтичні впливи, що забезпечує комплексний оздоровчий ефект.

В сучасних умовах розвиток фітотерапії Карпат є не лише продовженням традиційної медицини, а й перспективним напрямом інноваційного оздоровлення, відпочинку, профілактики захворювань і загалом покращення морального та фізичного стану загалом.

Дослідження фітотерапії розглядали в своїх працях наступні вчені: Гарна С.В., Грейда Н.Б., Владимірова О.В., Бурд Н.Б., Макаренко О.Б., Сазонець І. Л., Вівсянник О.М., Баб'як О.В., Бурачик А.І. та інші. Дослідженням фітотерапії в Карпатському регіоні займалися Ігнатенко І., Клапчук В.М., Мельник Н.В., Мендела І.Я., Скибіцька М., та інші. Проте немає комплексних праць, в яких досліджувався розвиток фітотерапії в Карпатах.

Метою дослідження є здійснення аналізу фітотерапії в курортності Карпат та виокремлення шляхів інноваційного розвитку фітотерапії.

Для виконання поставленої мети необхідно виконати **наступні завдання:**

- визначити поняття та принципи фітотерапії;
- описати історичні витоки фітотерапії в Карпатському регіоні;
- здійснити класифікацію лікарських рослин Карпат;
- проаналізувати фітотерапевтичні послуги у санаторно-курортних закладах Карпатського регіону;
- дослідити досвід окремих курортів Карпат щодо використання лікарських рослин у медичній та оздоровчій практиці;
- охарактеризувати поєднання фітотерапії з іншими природними методами оздоровлення;
- розглянути перспективи використання цифрових технологій у фітотерапії;
- запропонувати рекомендації щодо удосконалення фітотерапевтичних послуг.

Об'єкт дослідження – фітотерапія Карпат.

Предмет дослідження – теоретично-методичні аспекти використання фітотерапії.

У процесі написання роботи використовувалися наступні **методи дослідження:** загальнонаукові методи, з яких теоретичний аналіз наукової літератури з даної теми; метод класифікації (ділення об'єкту вивчення на

декілька окремих груп); метод аналізу і синтезу (узагальнення інформації), експертний аналіз.

Наукова новизна дослідження полягає в комплексному аналізі розвитку фітотерапії в курортно-санаторних закладах Карпатського регіону, поєднанні традиційних методів лікування лікарськими рослинами з інноваційними оздоровчими технологіями, а також визначенні сучасних напрямів удосконалення фітотерапевтичних послуг з використанням цифрових технологій та інтеграції з іншими природними методами оздоровлення

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів для вдосконалення програм фітотерапії у санаторно-курортних закладах Карпат

Дипломна робота складається з вступу, 3 розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. У першому розділі описуються теоретичні основи фітотерапії у курортному середовищі: визначення та принципи, історичні витоки, класифікація лікарських рослин Карпат. Другий розділ присвячений сучасному використанню фітотерапії на курортах Карпат, аналізу послуг у санаторно-курортних закладах, досвіду окремих курортів та практиці інтеграції фітотерапії з іншими природними методами оздоровлення. Третій розділ розглядає перспективи інноваційного розвитку фітотерапії, зокрема використання цифрових технологій та пропозиції щодо удосконалення фітотерапевтичних послуг

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТОТЕРАПІЇ У КУРОРТНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

1.1. Поняття та принципи фітотерапії

Термін «фітотерапія» уперше запропонував французький лікар Анрі Леклерк (1870– 1955). Фітотерапія як практика лікування склалася в прадавньому періоді розвитку людства. Застосування рослин для лікування було таким же звичайним, як і харчування. Фактично фітотерапія виникла навіть до появи людини, тому що ще тварини активно використовували рослини для лікування (протомедицина). На даний час під фітотерапією розуміють метод лікування, заснований на використанні лікарських рослин та препаратів з них [1, с. 87].

Проте виділяють її різні прояви, а саме традиційна й альтернативна практика, з яких: наукова фітотерапія (базується на даних фармакології та фітохімії), традиційна фітотерапія (знання давніх професійних лікарських шкіл, що стали основою сучасної науки), знахарська практика (емпіричні методи досвідчених цілителів, що спеціалізувалися на окремих хворобах), народна практика (усна передача лікувальних знань у формі фольклору, джерело для традиційної медицини, хоч і часто спотворене), псевдонародна практика (сучасні спроби самостійного відкриття властивостей рослин без наукової перевірки), псевдознахарська практика (імітація цілительства на основі літератури, часто без реального досвіду чи глибоких знань) [1, с.87].

Фітотерапія належить до натуропатичних методів лікування захворювань і застосовується у національних системах охорони здоров'я переважної більшості країн ЄС, які розглядають її як складову частину не тільки народної, а й традиційної медицини. За даними ВООЗ, розвиток фітотерапії є пріоритетним напрямком в оздоровленні населення, запобіганні гострим та хронічним захворюванням та покращенні якості життя [2, с.116].

Сучасне відродження фітотерапії зумовлене її природністю, комплексною дією, безпечністю, економічністю та доступністю. Вона ефективна при хронічних захворюваннях, особливо в педіатрії та геронтології, завдяки мінімальним побічним ефектам і можливості тривалого застосування.

Фітопрепарати зберігають весь спектр активних речовин рослини у природних формах (відвари, настої, екстракти), що забезпечує широку терапевтичну дію без жорсткого розділення на традиційну чи нетрадиційну медицину. Практичний досвід тисячоліть є не менш цінним за наукові дослідження, адже дозволяє ефективно комбінувати рослини для лікування.

На відміну від хімічних ліків, фітотерапія рідше викликає алергічні реакції, тому її активно застосовують у реабілітації. Існує поширена думка, що фітотерапія є повністю безпечною і не потребує медичного контролю. Часто люди легковажно приймають відвари чи настої за порадою знайомих, уникаючи звернення до фахівця. Проте така практика є небезпечною. Навіть серед поширених лікарських рослин є чимало отруйних, а їхня дія може бути шкідливою за неправильного дозування. В окремих випадках токсичність є саме тим фактором, який забезпечує лікувальний ефект — у строго визначених кількостях. Тому самолікування навіть натуральними засобами може спричинити ускладнення або серйозні наслідки для здоров'я.

Важливо враховувати, що кожна рослина має як показання до застосування, так і протипоказання. Лише кваліфікований лікар-фітотерапевт здатен правильно оцінити стан пацієнта, підібрати відповідні рослини й визначити оптимальну форму та режим прийому. Лікувальні збори повинні бути ретельно збалансовані, а дозування — точно розраховане. Саме такий науково обґрунтований підхід забезпечує ефективність і безпечність фітотерапії.

Перевагою фітопрепаратів є м'яка дія, мінімальна кількість побічних ефектів та поступовий розвиток терапевтичного ефекту. Вони зазвичай застосовуються у вигляді чаїв, настоїв, відварів, інгаляцій, зовнішніх

компресів, ванн. Їх призначають як для лікування, так і з профілактичною метою, особливо при хронічних захворюваннях.

Фітотерапія ефективна при захворюваннях серцево-судинної системи, органів дихання (бронхіт, астма, пневмонія), шлунково-кишкового тракту (виразка шлунка, гастрит), печінки, жовчного міхура, нирок, сечовидільної системи. Рослинні засоби допомагають зменшити побічну дію антибіотиків, гормональних і хіміотерапевтичних препаратів, поліпшують загальне самопочуття, сприяють відновленню імунітету [3, с.73]. Поняття фітотерапії розкривають її принципи узагальнених в табл.1.1.

Таблиця 1.1

Принципи фітотерапії

Принцип	Характеристика
Принцип етапності	Рослинні препарати застосовуються поетапно: на початку хвороби як основні засоби, у гострій фазі – як допоміжні, при одужанні – для поступової заміни синтетичних ліків, при хронічних станах – для профілактики та підтримки.
Принцип системності й ієрархії	Фітотерапія враховує цілісність організму та взаємодію з довкіллям. Рекомендується послідовне використання адаптогенів, специфічних, очисних, симптоматичних засобів та лікарських продуктів
Індивідуалізація лікування	Лікування підбирається відповідно до особливостей хворого. Важливо враховувати індивідуальну реакцію на препарати, включно з пробним застосуванням кількох варіантів і вибором найефективніших.
Принцип безперервності терапії	Для хронічних хвороб потрібна довготривала терапія. Рослинні засоби підходять для цього, але їх слід періодично змінювати, щоб уникнути звикання
Часовий принцип	Ефективність фітопрепаратів залежить від добового і сезонного ритму організму, тому важливо враховувати час доби та пору року при їх призначенні.
Принцип «від простого до складного»	Починають з легких, загальнозміцнюючих засобів, з переходом до потужніших і комбінацій з іншими методами лікування при ускладненні хвороби.
Принцип малих і середніх доз	Фітопрепарати ефективні в невеликих кількостях. Починати слід з мінімальних доз, поступово підвищуючи за потреби. При негативних реакціях – знизити дозу або змінити засіб.
Принципи комбінування фітопрепаратів	Краще індивідуально підбирати кілька найбільш ефективних рослин, ніж застосовувати стандартні суміші з багатьох компонентів.
Деякі обережності при використанні лікарських рослин	Важливо контролювати переносимість, купувати сировину тільки в аптеках або самостійно заготовляти лише добре знайомі рослини в екологічно чистих місцях.

Джерело [4, с.20-24]

Водночас фітотерапія — це не лише лікування, а й ефективний засіб профілактики. Регулярне очищення організму за допомогою лікарських рослин — один із секретів довголіття та збереження життєвої енергії. Трав'яні збори для очищення печінки, нирок, крові, відновлення кишкової мікрофлори, тонушу шкіри широко використовуються в оздоровчих програмах, зокрема в санаторно-курортному лікуванні.

Лікування (включаючи фітотерапію) розглядають як процес осмисленого використання чинників зовнішнього середовища й мобілізації механізмів саморегуляції для повного або часткового відновлення структурних і функціональних порушень організму, пристосування до змін навколишнього середовища, підвищення життєздатності. Серед лікувальних чинників виділяють психотерапевтичну й фармакологічну групу – табл.1.2.

Таблиця 1.2

Чинники фітотерапії

Чинник	Характеристика
Психотерапевтичні чинники	Віра у фітозасоби Налаштування хворого на лікування Біонергоінформаційна дія (припускає словесну та уявну передачу програми лікування)
Психологічні й психотерапевтичні феномени у фітотерапії	При лікуванні рослинами необхідно враховувати: індукцію лікувальних програм, негативну індукцію, синдром невірних очікувань, синдром несподіваних результатів
Фармакологічні чинники	Етіотропна й патогенетична дія (цілеспрямована, класична етіопатогенетична) Дія в «режимі меню» (організм вибирає хімічні сполуки, які йому необхідні) Поєднана, спонтанна дія як результат фармацевтичної й фармакологічної взаємодії Екологічна дія
Клініко-фармакологічні феномени у фітотерапії	При лікуванні рослинами необхідно враховувати: терапевтичні (фармакологічні) ефекти патогенетичного попадання, дисрегуляторний синдром, фармакодинаміна кумуляція, феномен очікуваних негативних явищ, феномен індукції нової якості, феномен індустрії експересії рецепторів, феномен фармакологічної й психологічної залежності від фітозасобів, векторотворюючий фармакологічний поштовх, фармакологічну реконструкцію морфологічних комплексів.

Складено автором на основі джерела [6, с.12-16]

Таким чином, фітотерапія є цінним елементом як лікувальної, так і профілактичної медицини, особливо якщо вона поєднується з іншими методами — дієтотерапією, фізіотерапією, водними процедурами та психоемоційною релаксацією. В умовах сучасного способу життя, перенасиченого стресами, медикаментами й шкідливими звичками, використання природної сили лікарських рослин є важливим напрямом комплексного оздоровлення.

1.2. Історичні витоки фітотерапії в Карпатському регіоні

Лікування людей за допомогою трав і лікарських рослин застосовувалося ще з давніх часів. Існує повір'я, яке розповідає, як наставник-цілитель відрядив свого учня в ліс із завданням знайти хоча б кілька «марних» трав, нібито таких, що не мають жодної користі. Однак учень не зміг виконати доручення — у лісі не виявилось жодної стеблини без лікувальних властивостей.

Сучасна наука налічує майже 500 тисяч видів рослин, проте лише близько 290 з них описані в атласах лікарських рослин. Це зовсім не означає, що решта видів позбавлені цілющих якостей, просто бракує наукових ресурсів для детального вивчення та систематизації всього розмаїття зеленого світу. У стародавньому світі люди застосовували до 21 тисячі рослин, які були не лише джерелом харчування, а й ефективними засобами для лікування хвороб. Найдавніший медичний трактат, що зберігся до наших днів, — це табличка з III тисячоліття до н.е., знайдена під час археологічних розкопок шумерського міста. В ній у 145 рядках містилося 15 рецептів із застосуванням трав. Давні вавілоняни першими усвідомили, що лікарські рослини не слід сушити на сонці, а деякі для збереження цілющих властивостей краще збирати вночі [7].

Лікарські рослини широко застосовувалися також у Стародавньому Єгипті, Китаї, Індії та Тибеті. Наприклад, у 3216 році до н.е. китайський імператор Шен-нун створив працю «Бень-цао» («Травник»), де було описано

до 1500 видів рослин. Стародавні цілителі активно використовували ці рослини для лікування, що свідчить про високий рівень знань про природні засоби. Порівняно з цим, сучасний світ, перенасичений синтетичними ліками, часто недооцінює багатство і потенціал природних засобів [7].

Вважають, що мистецтво лікування травами до Європи прийшло зі Стародавньої Греції, де елліни перейняли знання від стародавніх єгиптян. Гіппократ (460–370 рр. до н.е.) використовував близько 200 видів рослин, здебільшого у природному вигляді або у вигляді соків, підкреслюючи, що «медицина – це мистецтво уподібнюватися цілющій силі природи».

Давньоримський лікар Галлен заклав основи нового підходу до лікування рослинами, відокремлюючи корисні властивості від тих, що не приносять ефекту або можуть бути шкідливими. Для цього рослини настоювали або кип'ятили у воді, вині чи оцті, створюючи настої та екстракти, які і сьогодні залишаються невід'ємною частиною медичної практики.

Народна медицина Карпат здавна широко використовувала природні багатства лісів і гірських лук для оздоровлення людей. І донині в багатьох селах живуть знавці трав – бабки та діди, які заготовляють рослини і допомагають родичам та сусідам у лікуванні.

Українські Карпати – це не лише мальовничі гори та курортні локації, але й справжній осередок цінних дикорослих лікарських рослин. Розташовані в віддалених лісах і гірських луках, вони володіють надзвичайною цілющою силою, відомою людству з давніх часів, і використовуються як ефективні засоби у народній та традиційній медицині.

Карпатські ліси та гірські луки приховують в собі неймовірну розмаїтість дикорослих. Серед дикорослих лікарських рослин Карпат зустрічаються такі види, як ромашка, підбіл, шипшина, материнка, шовковиця, календула та багато інших. Кожна рослина має власні унікальні лікувальні властивості, спрямовані на зміцнення здоров'я, профілактику хвороб і поліпшення загального самопочуття. Їх використання сягає глибокої давнини.

У народній медицині бойків, подібно до інших етнічних груп, фітотерапія була основним методом лікування, що зумовлювалось багатством лікарських рослин у Карпатах. Збір і застосування рослин супроводжувався численними повір'ями та традиціями. Для лікування використовували свіжі квіти, траву та сік рослин, відвари, настої на воді чи спирті, порошки з сушених рослин або коренів, а також мазі та компреси [8].

Найпоширенішими у практиці карпатських українців були рослинні відвари, які готували з кореня, кори або, рідше, з висушених квітів і трав. Дозування визначалось довільно: наприклад, «1–2 ложки подрібненої сушеної рослини або суміші на склянку окропу» або «велика жменя на 0,5–1 л води». Тривалість кип'ятіння залежала від частини рослини: для квітів чи трав – 5–10 хвилин («аби кілька раз скипіло»), для кореня або кори – 20–30 хвилин, зазвичай до зменшення рідини на третину або половину. Вживали ліки тричі на день, зазвичай перед їжею, у кількості від столової ложки до склянки, залежно від призначення [9].

Крім рослинних засобів, у народній медицині Карпат широко використовували ліки тваринного походження – продукти домашніх і диких тварин, птиці, риб, комах, окремі органи або цілі тварини. Це пояснювалось основними видами діяльності місцевого населення – тваринництвом, мисливством, рибальством та бджільництвом.

Починаючи з XIX століття, із поширенням курортної справи за часів Австро-Угорщини та Польщі, Карпати стали регіоном наукового вивчення природних лікувальних факторів. У цей період на території нинішньої Львівської та Закарпатської областей відкриваються перші курорти – Трускавець, Моршин, Східниця, де лікарські трави офіційно починають застосовуватися як додатковий природний лікувальний засіб поряд із мінеральними водами. У медичних бюлетенях курорту Трускавець зазначається, що фіточай подавався як обов'язковий компонент лікувального раціону пацієнтів, сприяючи нормалізації обміну речовин і відновленню нервової системи [10].

У радянський період (1945–1991 рр.) фітотерапія отримала наукове обґрунтування і була інституціоналізована в санаторно-курортній медицині. В цей час створюються плантації лікарських рослин у передгірських районах Карпат, розробляються стандартизовані фітозбори, проводяться клінічні дослідження їх ефективності. Інститути медичної ботаніки НАН України активно вивчали карпатські рослини, підтверджуючи їх лікувальні властивості, зокрема антисептичну, протизапальну та седативну дію.

Сучасний етап розвитку фітотерапії в Карпатах характеризується поєднанням традиційного етномедичного досвіду із доказовою медициною та курортологією. Для вітчизняної фітотерапії характерно:

- використання рослин переважно у сирому(свіжому) вигляді;
- використання рослин харчового напрямку(чаї, приправи та інші домішки до страв);
- використання усіх частин рослин та введення в організм різними методами;
- до попередньої підготовки рослин обов'язково промивати холодною водою;
- збір рослин пропонується проводити у терміни максимального накопичення лікарських речовин;
- використання суміші рослин (мабуть щось допоможе) [11].

Всеукраїнської Асоціації Фізичної Медицини, Реабілітації та Курортології курортології, понад 80% санаторіїв Карпатського регіону застосовують фітотерапію як основний або додатковий метод лікування [12].

Більшість санаторно-курортних закладів регіону використовують фітотерапевтичні програми, що включають фіточани, ароматерапію, кисневі коктейлі на основі рослинних екстрактів, мінеральні ванни з додаванням хвойних концентратів і трав'яних настоїв. Використання лікарських рослин поєднується з мінеральними водами, спелеотерапією та кліматотерапією, створюючи комплексний підхід до природного оздоровлення організму. За даними

1.3. Фітотерапевтичні ресурси Карпат: класифікація лікарських рослин

Лікарські рослини – рослини, що містять біологічно активні речовини та є джерелом отримання лікарської сировини, деяких продуктів її переробки, препаратів для фітотерапії, арома- і гідротерапії, косметології, дієтології тощо, вихідних продуктів синтезу чи напівсинтезу.

Класифікації лікарських рослин певною мірою умовні, постійно доповнюються, тому класифікують лікарські рослини з урахуванням їх екології, фітоценології та життєвої форми, ступеня вивченості, статусу, домінування певних груп речовин, спрямованості терапевтичної дії та інших ознак [13, с.4].

За рівнем дослідження, практичного застосування та офіційного визнання лікарські рослини поділяють на дві основні категорії: неофіційні, що використовуються виключно у народній медицині, та офіцінальні (офіційні) – науково вивчені з точки зору хімічного складу та фармакологічної дії і дозволені для медичного використання як лікарська рослинна сировина.

Залежно від хімічного складу та домінуючих груп біологічно активних речовин лікарські рослини класифікують за наявністю в них значної кількості таких сполук, як вуглеводи, глікозиди, фенольні речовини, ефірні олії та алкалоїди. Сучасна фітотерапія орієнтується на фармакологічну класифікацію, що виділяє рослини за впливом на різні системи організму: серцево-судинну, шлунково-кишкову, центральну нервову, ендокринну та імунну системи, органи дихання, нирки і сечовивідні шляхи, шкіру та інші [14, с.88].

Лікарські рослини також розрізняють за формами застосування:

- внутрішнє використання – включає вичавлені соки, відвари з трав, екстракти коренів, кори, насіння та плодів, приготовані на воді, вині, спирті або горілці, а також порошки з висушених частин рослин;

– зовнішнє застосування – охоплює ванни, клізми, обгортання простиралом, змоченим у відварі, примочки, компреси, накладання частин рослин або паст із них на уражені ділянки.

За видами лікарських форм рослин виділяють:

- Рідкі форми – розчини, настої, відвари, настоянки, екстракти, мікстури, слизові, емульсії та суспензії;
- М'які форми – мазі, лініменти, пасти, супозиторії, пластири;
- Тверді форми – порошки, гранули, таблетки, драже, пігулки;
- Форми для ін'єкцій – водні та масляні розчини, суспензії, емульсії, стерильні порошки і таблетки, які розчиняють безпосередньо перед введенням у стерильному розчиннику.

У Науково-дослідному інституті (НДІ) фітотерапії Ужгородського національного університету всебічно досліджено та апробовано понад 100 екологічно чистих лікарських рослин Закарпаття для застосування у лікувально-профілактичній практиці. З грудня 2024 року, відповідно до наказу Ректора ДВНЗ «Ужгородський національний університет», НДІ фітотерапії було перейменовано на Науково-дослідний інститут фітотерапії та нетрадиційних методів лікування імені професора Оксани Ганич.

Серед вивчених рослин – ті, що впливають на нервову систему (стимулюючі, заспокійливі, спазмолітичні), серцево-судинну систему (серцеві глікозиди з гіпотензивною, антиаритмічною, антисклеротичною дією), а також рослини з діуретичною, антинабряковою, антирадіаційною, послаблюючою, кровоспинною, протизапальною, антивиразковою, протимікробною, протипаразитарною, протиглистною дією та рослини-біостимулятори [15, с.10].

За понад 30 років кропіткої і системної роботи колективу НДІ фітотерапії було розроблено та впроваджено різноманітні фітозасоби. Розроблені ефективні методики лікування та раціональні рецепти фітопродуктів успішно пройшли клінічну апробацію та застосовуються у практиці лікувальних закладів Закарпаття, міста Ужгорода (зокрема в

Ужгородській центральній міській клінічній лікарні), санаторіїв, санаторіїв-профілакторіїв, територіальних медичних об'єднань України, а також закордонних медичних установ [16].

Скибіцька М. зазначає, що у флорі Українських Карпат налічується близько 680 видів рослин, що мають лікарські властивості. Ці рослини застосовуються в офіциналній та народній медицині. Їх поділили за лікувальною дією – табл.1.3.

Таблиця 1.3

Лікарські трави Карпат за лікувальною дією

№	Група	Кількість видів	Деякі з них
I	Хвороби серця і кровоносної системи	69	Coronilla elegans Panc., Arnica montana, Veratrum album L., Erysimum repandum L., Thalictrum minus L., Melilotus albus Medik.,
II	Шлунково-кишкові захворювання	222	Laserpitium alpinum Waldst. et Kit., Hypericum perforatum L., Bupleurum ranunculoides L., Gentiana lutea, Gentiana punctata L.,
III	Хвороби нирок і сечовивідних шляхів	83	Juniperus sibirica Burgsd., Pimpinella saxifraga L., Pyrola rotundifolia L., Chimaphila umbellata (L.) W. Barton
IV	Хвороби органів дихання	92	Primula poloninensis (Domin) Fed., Pulmonaria angustifolia L., Aster alpinus L., Iris germanica L., Inula helenium L.
V	Хвороби обміну речовин і ревматизм	67	Comarum palustre L., Filipendula ulmaria (L.) Maxim., Syringa josikaea Jacq., Aconitum moldavicum Hacq., Sambucus ebulus L.,
VI	Хвороби нервової системи	49	Lunaria rediviva L., Humulus lupulus L., Chamaenerion angustifolium (L.) Scop., Empetrum nigrum L.,
VII	Гінекологічні захворювання	56	Antennaria carpatica (Wahlenb.) R. Br., Orthilia secunda (L.) House, Melilotus officinalis (L.) Pall.,
VIII	Хвороби шкіри	21	Colchicum autumnale L., Aristolochia clematitis L., Lycopodium clavatum L., Diphasium complanatum (L.) Rothm., Clematis vitalba L.
IX	Стимулятори імунних процесів	12	Rhodiola rosea, Parageum montanum (L.) Hara, Sedum carpaticum G. Keuss, Conium maculatum L., Echinops sphaerocephalus L.

Джерело [17, с.318]

Особливу цінність становлять ендемічні, рідкісні та такі, що перебувають під загрозою зникнення, види лікарських рослин, оскільки вони

мають значне значення не лише для біологічної науки, а й для здоров'я людини як джерело лікарської сировини. За даними «Червоної книги України», в Українських Карпатах налічується 89 видів рідкісних та ендемічних лікарських рослин. Залежно від їх стану та рівня загрози популяціям, ці види класифікують на такі категорії:

1. Зникаючі види – ті, що опинилися під реальною загрозою зникнення, і їхнє збереження стає малоімовірним за умови продовження негативного впливу факторів довкілля. До цієї групи входять: *Delphinium elatum* L., *Quercus austriaca* Willd., *Cardamine graeca* L., *Thalictrum uncinatum* Rehm., *Salix reticulata* L., *Oxycoccus microcarpus* Turcz. ex Rupr., *Rhodiola rosea*, *Sedum antiqueum* Omelcz. et Zaverucha, *Dryas octopetala* L., *Syringa josikaea* Jacq. fil. — всього 28 видів.

2. Вразливі види – рослини, які у найближчому майбутньому можуть перейти до категорії зникаючих, якщо негативні фактори збережуться. До цієї групи належать: *Ranunculus tatrae* Borb., *Primula minima* L., *Sempervivum montanum* L., *Astragalus krajinae* Domin, *Coronilla elegans* Panč., *Gentiana lutea*, *Atropa belladonna* L., *Arnica montana* L., *Aster alpinus*, *Colchicum autumnale*, *Lilium martagon* — всього 33 види.

3. Рідкісні види – популяції яких поки не віднесено до зникаючих чи вразливих, але вони перебувають під потенційною небезпекою. До цієї категорії відносять: *Aconitum jacquinii* Reichenb., *Pulsatilla alba* Reichenb., *Lunaria rediviva*, *Valeriana dioica* L., *Centaurea carpatica* (Porc.) Porc., *Orchis cariophora* L., *Orchis purpurea* Huds., *Parmica lingulata* (Waldst. et Kit.) DC., *Caeloglossum viride* (L.) C. Hartm., *Dactylorhiza cordigera* (Fries) Soó — разом 28 видів.

Спектр лікарських трав Карпатського регіону надзвичайно широкий, і серед них найбільш поширеними та ефективними є [17]: м'ята перцева, яка володіє заспокійливою, протизапальною та спазмолітичною дією; її застосовують при головному болю, нудоті, порушеннях травлення, а м'ятний чай сприяє релаксації та покращенню сну. Ромашка аптечна ефективна при

захворюваннях шлунково-кишкового тракту завдяки протизапальним і антисептичним властивостям, знімає кишкові спазми і коліки, входить до складу косметичних засобів. Череда трироздільна використовується при шкірних захворюваннях та алергіях, має протизапальний і ранозагоювальний ефект.

Звіробій відомий як засіб боротьби з депресією та підвищення життєвого тону; він має протизапальні, ранозагоювальні та антибактеріальні властивості, допомагає при нетравленні, гіпоацидному гастриті та активізує жовчовивідні шляхи. Меліса лікарська застосовується при безсонні, нервовому збудженні, сприяє травленню, має заспокійливу, антисептичну та противірусну дію. Чебрець відзначається протизапальними та відхаркувальними властивостями, рекомендований при застудах, захворюваннях верхніх дихальних шляхів, поліпшує травлення і допомагає за безсоння. Мати-й-мачуха має відхаркувальну та обгортальну дію, використовується при кашлі, бронхітах та інших захворюваннях дихальної системи.

Отже, в Карпатах є велика кількість рослин, які мають лікувальні властивості і можуть використовуватись в фітотерапії, вони поділяються за лікувальною дією, також окремо виділяють рідкісні та ендемічні лікарські рослини.

РОЗДІЛ 2. СУЧАСНЕ ВИКОРИСТАННЯ ФІТОТЕРАПІЇ У КУРОРТАХ КАРПАТ

2.1. Аналіз фітотерапевтичних послуг у санаторно-курортних закладах Карпатського регіону

Карпатський регіон охоплює чотири області України: Закарпатську, Івано-Франківську, Львівську та Чернівецьку. Загальна площа Карпатського економічного району становить 56,6 тис. км², що дорівнює 9,4 % території країни, зокрема Львівська область займає 21,8 тис. км², Івано-Франківська – 13,9 тис. км², Закарпатська – 12,8 тис. км², Чернівецька – 8,1 тис. км². У цьому районі зосереджено 22 % лісового фонду України, 26 % земель природно-заповідного фонду, формується 36 % річкового стоку та розташовано 42 % унікальних і рідкісних підземних родовищ мінеральних вод [18, с.110]. Водночас, за рівнем соціально-економічного розвитку Карпатський район не відноситься до категорії найбільш розвинених.

Серед стратегічних напрямів розвитку туризму в регіоні пріоритет віддається освоєнню його рекреаційного потенціалу. Основними аргументами на користь цього є [19, с.15]: вигідне географічне розташування, наявність природно-ресурсної бази, унікальна екологічна специфіка території, соціально-економічні особливості гірських районів, віддалені наслідки Чорнобильської катастрофи, відсутність бойових дій та економічна конкурентоспроможність рекреаційної сфери.

Головною географічною перевагою регіону є його близькість до п'яти держав – Молдови, Румунії, Польщі, Словаччини та Угорщини. Така територіальна близькість формує специфіку національного складу, взаємини у сфері культури, освіти та науки, а також впливає на розвиток соціально-культурних і туристично-рекреаційних послуг.

За даними В.П. Руденка, інтегральний показник природно-ресурсного потенціалу Карпатського регіону перевищує середньоукраїнський рівень і становить 97,58% (табл.1) [21]. Регіон має найвищий у країні потенціал лісових ресурсів (14,04 %) та один із найвищих показників потенціалу водних (26,14 %) і природних рекреаційних ресурсів (18,09 %). Водночас домінування гірської місцевості обумовлює відносно низький потенціал земельних ресурсів (27,58%), а переважання флішових порід у геологічній основі Українських Карпат призводить до обмеженого потенціалу мінеральних ресурсів (11,58%).

Таблиця 2.1

Природно-ресурсний потенціал України (за даними В.П. Руденка)

Регіон, область	Потенціал ресурсів (‰)						
	Мінеральних	Водних	Земельних	Лісових	Фауністичних	Природних рекреаційних	Інтегральний
Карпатський регіон	11,58	26,14	27,58	14,04	0,14	18,09	97,58
Закарпатська	0,75	7,75	4,77	4,29	0,02	7,04	24,62
Івано-Франківська	1,68	7,53	5,45	3,98	0,03	3,93	22,60
Львівська	8,49	8,54	11,01	4,17	0,07	5,38	37,65
Чернівецька	0,65	2,32	6,35	1,60	0,03	1,75	12,70
Україна	282,56	130,76	443,83	41,699	4,74	96,41	1000,00

Джерело [21]

В організації рекреаційної діяльності використовуються гірські райони на території Карпатського регіону у Львівській, Закарпатській, Івано–Франківській та Чернівецькій обл.

В табл..2.2 проведемо рейтингову оцінку природно – рекреаційних ресурсів Карпатського регіону за 10 бальною шкалою з врахуванням коефіцієнту вагомості [21, с.49]

Таблиця 2.2

Рейтингова оцінка природно – ресурсного потенціалу Карпатського регіону

Складові	Коефіцієнт вагомості	Івано Франківська область	Львівська область	Закарпатська область	Чернівецька область
Природні	0,18	3,996 /0,72*	2,997/ 0,54	2,997/ 0,54	3,663/ 0,66
освоєння природних туристичних ресурсів	0,21	6/1,26	6/1,26	2/0,42	2/0,42
рекреаційна ємність території	0,21	7/1,47	6/1,26	5/1,05	6/1,26
норми допустимого рекреаційного навантаження на територію	0,18	9/1,62	8/1,44	5/0,9	5/0,9
стійкість природних комплексів до рекреаційного навантаження	0,22	8/1,76	8/1,76	5/1,1	8/1,76
Разом	1,00	6,83	6,26	4,01	5,00

*через / вказано значення з врахуванням коефіцієнту вагомості

Джерело [21]

Отже, найвищий природно-ресурсний потенціал спостерігається в Івано-Франківській та Львівській областях, що пояснюється активним використанням водних і лісових ресурсів. Водночас у Закарпатській області цей показник є нижчим через переважно промислову спрямованість регіону, зокрема видобуток кам'яного вугілля, а також через несприятливе екологічне становище, що стримує розвиток рекреаційних ресурсів. У Чернівецькій області ресурси використовуються менш інтенсивно, зокрема водні ресурси залишаються недостатньо задіяними, хоча Чернівецький парк функціонує більш-менш активно.

Мінеральні ресурси. Українські Карпати є регіоном з найбільшими запасами мінеральних вод. Тут представлені практично всі типи мінеральних вод, нараховується понад 820 водопунктів з сумарним дебітом понад 57,5 тис.

м³. Найпоширеніші мінеральні води характеризуються специфічним складом, їх лікувальна дія обумовлена наявністю біологічно активних компонентів, таких як вуглекислота, бром, йод, залізо, миш'як, радон та інші.

Водні ресурси. Українські Карпати розташовані на головному європейському водорозділі, з якого річки несуть воду в Балтійське та Чорне моря. До басейну Балтійського моря належить водозбір річки Вісли, до басейну Чорного моря – Дністра та Дунаю. Ріки Карпат мають типово гірський характер. Великі озера відсутні, найбільше – Синевір площею 7 га та глибиною до 20 м, розташоване на висоті 987 м над рівнем моря в басейні річки Тересва, із створеним заповідником [22].

Земельні ресурси. Землі Карпат займають 9,4 % території України і формують унікальні екосистеми. Складна геоструктурна будова та різноманітна геологічна основа обумовлюють багатство надр, зокрема великі запаси лікувальних мінеральних вод, які використовуються для курортної діяльності [23, с.49]. Гірська та лісостепова частини регіону мають значні площі природних ландшафтів, збережених у майже первісному стані, з лісовою і чагарниковою рослинністю та болотами. Проте ці території мають переважно острівний характер, що ускладнює процеси на ценотичному та генетичному рівнях; близько 78 % територій ПЗФ займають площі до 50 га.

Лісові ресурси. Карпати відомі як найбагатший лісистий район України – площа лісів складає близько 2 млн га, що становить 36 % території регіону (2035,6 тис. га). Ліси виконують не лише економічну роль, а й важливі функції охорони ґрунту від ерозії, підтримки водного балансу та клімату, а також мають значне рекреаційне значення [24, с.6].

Фауністичні ресурси. Карпатські ліси відзначаються багатою фауною, нараховується 435 видів хребетних. Тут представлені всі основні класи тварин: ссавці, птахи, плазуни, земноводні. Особливо цінними є ссавці і птахи – 74 види ссавців, що становить майже 77 % всіх видів ссавців України, серед яких парнокопитні, комахоїдні, гризуни, рукокрилі та хижаки.

З парнокопитних найбільш поширені аборигени Карпат: олень благородний, козуля європейська, дикий кабан. Однак у приміських лісах вони зустрічаються рідко. Олені віддають перевагу густим молодим буковим та буково-ялиновим лісам. Заходять високо в гори, аж до полонин.

Унікальні природні рекреаційні ресурси Карпатського регіону і сприятливі природно-кліматичні умови створюють хороші перспективи розвитку рекреації і туризму в Карпатському регіоні. Однак їх використання для розбудови рекреаційно-туристичного господарства має проходити з одночасним забезпеченням комфортних соціально-економічних умов для населення, яке там проживає, та збереженням багатой і самобутньої природи Карпат.

Унікальні природні ресурси Карпатського регіону формують потужний потенціал для розвитку фітотерапевтичних послуг у санаторно-курортних закладах. Велика кількість мінеральних вод із високим вмістом біологічно активних компонентів, значні площі лісових масивів, різноманітність лікарських рослин, сприятливі кліматичні умови та збережені природні ландшафти створюють неповторне середовище для застосування природних методів лікування, зокрема фітотерапії. Саме природні ресурси – мінеральні води, торф'яні грязі, лісова флора, насичене фітонцидами повітря – становлять основну лікувально-оздоровчу базу регіону, що дозволяє ефективно використовувати рослинні препарати для профілактики та лікування різноманітних захворювань.

Матеріально-технічна база рекреаційної сфери Карпатського регіону представлена санаторно-курортними та туристськими установами, в тому числі близько 90 пансіонатів, 30 санаторіїв-профілакторіїв, більш як 150 баз відпочинку, близько 70 таборів відпочинку, 40 туристських баз, 150 готелів (сюди ж можна віднести і звичайні готелі, які в значній мірі використовуються для рекреаційних потреб) [21].

Санаторно-курортні заклади Карпат активно впроваджують фітотерапевтичні програми. Карпатські трави використовують для

приготування настоїв і відварів, чайних зборів, мазей і компресів. Ароматичні олії на основі цілющих рослин дуже популярні в СПА-салонах, для обгортань і масажу. Багато санаторіїв у Карпатах пропонують процедури на основі трав'яних настоїв і відварів. У лазнях і СПА-центрах відвідувачам пропонують трав'яні парові процедури й масажі з використанням ефірних олій

Розглянемо їх детальніше.

Аромаванни. Найбільш доступний і ефективний метод профілактики і лікування багатьох захворювань. Ванна з ефірними маслами може надавати розслаблюючу або заспокійливу дію, стимулюючу, тонізуючу, збуджуючу, зігріваючу або охолоджуючу. Після прийому аромаванни виникає дивне почуття радості і оновлення, відчуття блаженства. Також аромаванна сприяє нормалізації обміну речовин, крово- і лімфотоку, зміцненню імунітету. Ванна з ефірними маслами чудово тонізує і заспокоює шкіру, омолоджує її. Аромаванна надає протизапальну дію, прибирає розтяжки, сприяє схудненню [25].

Близькими за своїми властивостями і ефектом впливу до ароматичних ванн є **фітованни** – прекрасні оздоровчо-косметичні процедури. Головний ефект фітованни визначається її рослинним інгредієнтом. Ароматна вода зніме втому, заспокоїть нервову систему, допоможе шкірі очиститися від шлаків і токсинів, поліпшить процес обміну речовин і активізує імунітет. Улюблені компоненти гостей санаторію «Сонячний» – хвоя і евкаліпт, разом з якими косметологи і терапевти рекомендують фітованни з додаванням цитрусів, липового цвіту, валеріани і ромашки.

Звичайний ефективний рекомендований курс становить 10-15 процедур, що проводяться через день, а мінімально достатній – 5-7. Приймати фітованну потрібно не більше 20 хвилин. Рослинний компонент, доданий в теплу воду, дуже добре тонізує організм, очищує і освіжає шкіру, знімає відчуття важкості в ногах, підвищує працездатність, а також покращує кровообіг і стимулює захисні сили організму. Протипоказання аналогічні прийому аромаванн, не рекомендуються фітованни в періоди респіраторних захворювань. Наприклад,

в санаторії «Карпатія» пропонують «Ванну Клеопатри», винну ванну, мінеральні ванни з додаванням різних трав та ефірних масел [26]:

- хвоя, валерана, лаванда (заспокійливі);
- бішофіт (опорно-рухова система);
- кінський каштан (варикозне розширення вен);
- ромашка (протизапальна).
- польові трави (стимулююча);
- пініментол (протизастудна).

Тайська трав'яна сауна відзначається особливим поєднанням фітотерапії та прогрівання. У традиційній тайській парній використання лікувальних трав стало основою процедури. Традиції таких саун передавалися в монастирях із покоління в покоління, де монастирські лікарі підбирали для кожного пацієнта індивідуальні суміші цілющих рослин, таких як лайм, бергамот, тамаринд, камфора. З трав готували гарячі відвари, пари яких вдихали відвідувачі, що сприяло лікуванню переважно захворювань дихальних шляхів.

Під час відвідування сауни пари трав проникають через пори шкіри, що забезпечує розслаблення, покращення кровообігу, відновлення сил і легкості. Поєднання фізичного та ароматичного впливу сприяє очищенню шкіри, виведенню шлаків і токсинів, а також може допомагати зниженню ваги. Тайська трав'яна сауна також служить чудовою підготовкою до масажу: розпарена шкіра краще сприймає ароматичні масла, а м'язи розслабляються, що дозволяє посилити ефект від подальшого масажу.

Аромасауни – це різновид саун, де натуральні аромати трав і дерев створюють лікувальну атмосферу. Наприклад, у Romantik SPA Hotel використовують аромасауни з ароматом евкаліпту. Вдихання цього запаху відкриває дихальні шляхи, наповнює тіло енергією та стимулює імунну систему завдяки антисептичним властивостям рослини. У поєднанні з ароматом сосни створюється справжня ароматерапія, яка відновлює організм

і наповнює приміщення свіжим лісовим запахом, що нагадує про цілющу силу гірського середовища [27].

Фітобочка – це міні-баня для однієї людини. У ній облаштовано місце для сидіння, є одні дверцята та отвір для голови.

Бочка із природної деревини, в яку через парогенератор подається пара із настою лікарських трав з температурою 42-45 °С. Пацієнт перебуває в бочці протягом 15 хвилин.

Збудження терморецепторів шкіри та лікувальний вплив цілющих трав, які людина вдихає всім своїм тілом, стимулює кровообіг, зміцнює нервову систему, сприяє опірності організму до застуд, покращує загальну працездатність та потенцію.

В санаторії «Поезія Мандрів» пропонують кедрову фітобочку процедура проходить наступним чином [28]:

- вимірювання ваги та тиску;
- фітопаротерапія при температурі 40-43 °с.
- відпочинок в спеціальному термококоні.
- трав'яні інгаляції.
- використання фітолосійонів на основі натуральних засобів.

За цей час організм поступово розслабиться, покращується швидкість нервових реакцій, прискорюється венозний кровообіг, що знижує навантаження на серцеві м'язи. Сеанс у фітобочці створює сприятливий ефект на дихальну та м'язову систему, стан шкіри та інші органи.

Чан з карпатськими травами - це один із найунікальніших фітотерапевтичних методів оздоровлення, що широко практикується в санаторно-курортних комплексах Карпат. Процедура поєднує елементи гідротерапії, фітотерапії та кліматотерапії, створюючи потужний оздоровчий ефект за рахунок взаємодії термальної води, насиченої натуральними рослинними компонентами, та природного гірського середовища.

Чан являє собою великий металевий або кам'яний купіль, який підігрівається на відкритому вогні до температури 37–42 °С. У воду додають спеціально підібраний комплекс карпатських лікарських трав: м'яту, полин, чебрець, шавлію, ялівцеві ягоди, смерекову хвою, материнку, звіробій та інші фітокомпоненти, що мають протизапальні, антисептичні, седативні та імуномодуючі властивості. Така комбінація стимулює кровообіг, очищення організму через шкіру та дихальні шляхи, знімає м'язову напругу, сприяє виведенню токсинів та нормалізації обміну речовин. Теплова дія чану відкриває пори шкіри, що дозволяє активним речовинам рослин швидко проникати в організм, а ефірні масла, що випаровуються з води, здійснюють ароматерапевтичний вплив на нервову систему, знижуючи рівень стресу та покращуючи емоційний стан.

Після перебування в чані пацієнтам рекомендується занурення у холодне гірське джерело або сніг, що забезпечує реакцію контрастної терапії, активізує імунну систему, тренує судини та підсилює лікувальний ефект. Процедура показана при хронічних захворюваннях опорно-рухового апарату, суглобів, неврологічних порушеннях, зниженому імунітеті, синдромі хронічної втоми, хворобах шкіри та обміну речовин. Регулярне застосування карпатського чану сприяє детоксикації організму, покращенню сну, нормалізації артеріального тиску та гормонального балансу.

Фітобар. Натуральні трав'яні чаї, що застосовуються в санаторії «Боржава», зібрані на екологічно чистих територіях Закарпаття [29] Лікувальні ефекти і рослини, які їх викликають узагальнені в табл.2.3.

Таблиця 2.3

Лікувальні ефекти рослин, які використовують в фіточаях

Ефект	Лікарські рослини
Антимікробний (фітонцидний) ефект при хронічних захворюваннях внутрішніх органів бактерійної та вірусної етіології	монарда, базилік, лавр, ладанник, цмин, м'ята перцева, лаванда, розмарин, аніс, звіробій, багно, шавлія, евкаліпт, ялівець, сосна, подорожник, чистотіл, ромашка, береза, фенхель, часник, цибуля ріпчаста
Тонізуючий ефект (астенічні стани, обумовлені затяжними невротами і наслідками травм, інфекцій, інтоксикацій, променевих уражень, операцій, зниження працездатності, сонливості, гіпотонія)	базилік камфорний, звіробій, шавлія, розмарин, троянда кримська, лимон, лаванда, жасмин, ялиця, полин лимонний і таврійський, евкаліпт, м'ята, ромашка
Седативний ефект (психоемоційні розлади при невротичних і невротоподібних станах при захворюваннях внутрішніх органів)	лаванда, чебрець, шавлія, полин звичайний, чортополох, м'ята перцева, меліса
Гіпотензивний ефект (гіпертонічна хвороба I-II ст., Вторинні артеріальні гіпертензії)	чебрець, лаванда, меліса, полин звичайний
Бронхоспазмолітичний ефект	багно, м'ята перцева, материнка, чебрець, валеріана, пустирник, аніс, солодка, чебрець, фенхель
відхаркувальний ефект	дивосил, солодка, мати-й-мачуха, Коров'яков, аніс звичайний, алтей лікарський, багно, подорожник, термопсис, обліпиха, цибуля ріпчаста, часник, чебрець, первоцвіт
протизапальний ефект	солодка, липа, дивосил, календула, шавлія, ромашка, мати-й-мачуха, звіробій, береза, хвощ польовий, фіалка триколірна, низька, бадьян

Джерело [29]

В оздоровниці використовуються такі основні види фіточаяв:

- «Заспокійливий»
- «Нирковий»
- «Жовчогінний»
- «Для зниження рівня цукру в крові»
- «Простатофітонорм»
- «Грудний» (для поліпшення відхаркування, при ГРВІ)
- «Шабельник» (при остеохондрозах, поліартритах, ревматизмі)
- «Вітамінний»

Фіточаї вживаються в залежності від механізму дії або після обіду (тонізуючий), або на ніч (заспокійливий).

Інгаляції з екстрактами лікарських трав - є ефективний немедикаментозний метод природної терапії, що широко використовується у санаторіях Карпатського регіону для лікування та профілактики захворювань дихальної системи, зміцнення імунітету та загального оздоровлення організму. Суть процедури полягає у вдиханні теплих парів, насичених активними біологічними речовинами лікарських рослин, які мають протизапальну, антисептичну, відхаркувальну та спазмолітичну дію.

Для інгаляцій використовуються екстракти таких трав, як евкаліпт, м'ята, чебрець, ромашка, шавлія, звіробій, календула, соснова хвоя та ялівець. Їхні ефірні олії та фітонциди проникають глибоко у бронхи та легені, очищають слизові оболонки від патогенних мікроорганізмів, сприяють виведенню мокротиння, зменшують алергічні прояви та покращують вентиляцію легень. Це особливо важливо в умовах гірського клімату, де чисте, насичене киснем повітря природно підсилює лікувальний ефект процедури.

В таблиці 2.4. узагальнено фітопроцедури, які застосовуються в закладах і готелях Карпат.

Таблиця 2.4

Основні фітотерапевтичні послуги, що надаються санаторно-курортними закладами Карпатського регіону

Вид фітотерапевтичної процедури	Лікувальний ефект та характеристика	Основні фітокомпоненти	Санаторно-курортні заклади, де застосовується
Аромаванни та фітованни	Розслаблення, зняття стресу, стимуляція кровообігу, очищення шкіри, покращення обміну речовин, омолодження організму	Ефірні олії евкаліпта, лаванди, хвої, цитрусових, валеріани, ромашки	Санаторій «Сонячне Закарпаття», «Карпатія», Ruta Resort Polyana, санаторій «Квітка Полонини»
Фіточани (трав'яні чани)	Глибоке прогрівання тіла, детоксикація, зменшення болю в суглобах, стимуляція імунної системи	Гірські трави, хвоя, м'ята, полин	Курорт «Воеводино», «Карпати», приватні котеджні СПА-комплекси

Бітобочка (кедрова фітобочка)	Виведення токсинів, покращення роботи серцево-судинної та дихальної систем, корекція ваги, омолодження шкіри	Настої з хвої, евкаліпту, ромашки, липового цвіту, шавлії	Готель «Сонячний Промінь», «Поезія Мандрів», Озеро VITA, ТуСтань Medical & SPA, Курорт «Воєводино»
Тайська трав'яна сауна	Ароматичне насичення організму, очищення дихальних шляхів, зниження ваги, покращення м'язового тону	Камфора, лайм, бергамот, тамаринд, евкаліпт	Verkhovyna Resort Medical & Wellness, Romantik SPA Hotel
Аромасауни	Антисептичний та імуностимулюючий ефект, профілактика ГРВІ, покращення психоемоційного стану	Евкаліпт, сосна, ялівець	Romantik SPA Hotel, SPA-готель «Воєводино»
Фітопаротерапія	Глибока релаксація, покращення мікроциркуляції, очищення шкіри	Трав'яний пар на основі липи, м'яти, чебрецю, материнки	«Поезія Мандрів», «Карпатія»
Трав'яні інгаляції	Лікування органів дихання, зняття запалень, покращення легеневої вентиляції	Шалфей, евкаліпт, ромашка, чебрець	Санаторій «Боржава», санаторій «Східниця», «Квітка Полонини»
Фітобар (фіточаї)	Нормалізація роботи органів травлення, підтримка серцево-судинної системи, детоксикація	Заспокійливі, жовчогінні, ниркові, протизастудні збори, шабельник, шипшина	Санаторій «Боржава», «Карпатія», «Карпати», «Сонячне Закарпаття»

Складено автором

Відповідно санаторно-курортні заклади Карпатського регіону активно адаптують природні ресурси до сучасних медико-оздоровчих технологій, формуючи розвинену систему фітотерапії. Використання місцевих лікарських рослин у поєднанні з мінеральними водами, терапевтичними ваннами та СПА-процедурами дозволяє забезпечити комплексне оздоровлення організму, профілактику хронічних захворювань і реабілітацію після стресових станів. Наявність широкого спектра фітотерапевтичних процедур є конкурентною перевагою курортів Карпатського регіону на національному та міжнародному туристично-оздоровчому ринку.

2.2. Вивчення досвіду окремих курортів Карпат щодо використання лікарських рослин у медичній та оздоровчій практиці

Серед провідних закладів Карпатського регіону з активним впровадженням фітотерапії — санаторії в Моршині, Східниці, Трускавці, Косові, Шешорах, Велятині. Вони поєднують фітотерапію з мінеральними водами, кліматотерапією та фізіотерапією. Також останніми роками активно впроваджують деякі з методів фітотерапії і в готельних комплексах Карпат, так в спа-зонах функціонують фітобари, сауни на травах, косметичні послуги з використанням карпатських трав. Розглянемо досвід курортів та їх коротку характеристику.

Санаторій «Лаванда» розташований у самому центрі курортного міста Моршин. Комплекс налічує 7 поверхів із ліфтами та з'єднаний із санаторною столовою для зручності відпочиваючих. Поруч розташовані озокеритолікарня та бювет мінеральних вод [30].

В санаторії доступні одномісні та двомісні номери з балконами, вікна яких виходять на парк та центральну вулицю міста. Спеціалізація закладу включає лікування захворювань печінки, шлунково-кишкового тракту, підшлункової залози, жовчних шляхів та цукрового діабету. Поблизу санаторію є всі необхідні об'єкти для комфортного відпочинку.

Для організації заходів на території санаторію передбачено конференц-зал на 100 осіб, а також можливість проведення подій у Палаці культури, розрахованому на 560 місць.

Лікувальна база санаторію «Лаванда» пропонує широкий спектр профілів:

- хвороби нирок і сечовивідних шляхів (цистити, вроджені аномалії нирок, сечокам'яна хвороба);
- порушення обміну речовин (цукровий діабет, діатез);
- захворювання жовчних шляхів і жовчного міхура;

- хвороби органів травлення (гастрити, коліти, холецистити, розлади шлунку, дисбактеріоз);
- серцево-судинні захворювання (кардіоневрози, дистонії);
- гінекологічні проблеми;
- захворювання опорно-рухового апарату (остеоартрози, артрити, поліартрити, хребетні патології, остеохондрози);
- захворювання нервової системи (невралгії, радикулоневрити).

На лікувальній території функціонують кабінети УЗД, масажний та стоматологічний кабінети, фізіотерапії, ендоскопії, фітотерапії, рентгенотерапії, а також лабораторії та рентген-кабінети.

У вартість путівки включено комплекс лікувальних процедур: мінеральні води, грязелікування, апаратна фізіотерапія, психотерапія, грязьові тампони, інгаляції, гінекологічні мінеральні зрошення, лікувальні душі та ванни, кишкові зрошення, сегментарний масаж, масаж простати, озокерит, мікроклізми, спринцювання мінеральною водою, а також надання невідкладної медичної допомоги та терапевтична стоматологія із застосуванням вітчизняних матеріалів.

Діагностичне обстеження включає УЗД органів травлення, ЕКГ, рН-метрію, біохімічні та клінічні аналізи, рентген-діагностику, дослідження кишкового соку, RRS, сегментарний масаж відповідно до основного захворювання. Крім того, надаються безкоштовні консультації вузьких спеціалістів.

У санаторії «Лаванда» значна увага приділяється застосуванню фітотерапії як частини комплексного лікування. Тут використовують лікарські рослини, місцеві карпатські трави та спеціальні фітозбірки, які підбираються індивідуально залежно від діагнозу пацієнта та особливостей його організму.

Основні напрямки застосування фітотерапії в санаторії:

- Захворювання печінки та жовчовивідних шляхів – використовують відвари та настої трав, що стимулюють роботу печінки та

жовчного міхура (розторопша, безсмертник, кукурудзяні рильця, золототисячник).

- Захворювання шлунково-кишкового тракту – застосовують фітозасоби для нормалізації травлення, зняття запалення та спазмів (ромашка аптечна, деревій, подорожник, звіробій).

- Порушення обміну речовин – дієві збори трав допомагають нормалізувати рівень цукру в крові та підтримати роботу підшлункової залози (листя малини, кропива, глід).

- Серцево-судинні захворювання – використовують седативні та тонізуючі трави, які знижують артеріальний тиск і покращують серцевий ритм (глід, пустирник, м'ята, меліса).

- Захворювання нервової системи – застосовуються заспокійливі та адаптогенні трав'яні збори (валеріана, меліса, м'ята, звіробій), що зменшують тривожність, нормалізують сон і покращують емоційний стан.

- Опорно-руховий апарат – місцеве застосування фітопрепаратів у вигляді компресів і мазей допомагає зняти запалення та біль у суглобах і м'язах (арніка, календула, хвощ).

- Захворювання нирок і сечовивідних шляхів – фітозбори з сечогінною та протизапальною дією сприяють виведенню каменів та нормалізації роботи нирок (кукурудзяні рильця, брусниця, золотарник).

Фітотерапія у санаторії «Лаванда» застосовується як у вигляді внутрішнього прийому (настої, відвари, чаї, соки), так і зовнішнього впливу (компреси, обгортання, ванни з лікарськими травами). Завдяки такому комплексному підходу фітотерапія ефективно поєднується з мінеральними водами, фізіотерапією та іншими лікувальними процедурами, що значно підвищує результативність оздоровлення та сприяє відновленню організму пацієнтів.

У вартість лікування не входять такі процедури: фітотерапія, загальний масаж, УЗД органів малого тазу, підводний душ-масаж, масаж інших частин тіла (крім сегментарного масажу на підставі головного захворювання),

імунологічні дослідження, ряд стоматологічних послуг (лікування пародонтозу, протезування), бактеріологічні аналізи.

Санаторій «Карпатія» — заклад першої категорії (Сертифікат МОЗ № 011777 від 24.12.2013), який вирізняється серед інших курортних об'єктів Карпат своєю унікальною атмосферою. Тут поєднуються чисте гірське повітря, тиша та спокій, простора зелена територія, розташована серед мальовничих гір. Комфортабельні номери, сучасний лікувальний центр і добре розвинена інфраструктура створюють всі умови для відпочинку та оздоровлення [31].

Санаторій «Карпатія» вважається однією з перлин курорту Шаян, відомого завдяки джерелам цілющої мінеральної води. Цей курорт був популярний ще за часів Австро-Угорщини, а мінеральні води «Шаянські» постачалися навіть магнатам Парижа, Відня та Будапешта.

У «Карпатії» створена сучасна лікувальна база з широким спектром процедур та власний бювет із двома видами мінеральної води «Шаянської». Санаторій приймає дорослих і дітей від 4 років та спеціалізується на лікуванні захворювань шлунково-кишкового тракту, жовчовивідних шляхів, порушень обміну речовин, органів дихання, алергій та опорно-рухового апарату.

Особливість «Карпатії» полягає у комплексному підході до оздоровлення, що дозволяє ефективно працювати одразу у кількох напрямках:

- травна система — лікування проблем шлунка, кишечника, печінки та жовчовивідних шляхів;
- опорно-руховий апарат — терапія спини та суглобів;
- дихальна система — допомога при бронхітах, астмі, ларингітах та частих застудах;
- інтоксикації та алергії — детоксикаційні програми та алерготерапія;
- ендокринна система — підтримка функцій залоз внутрішньої секреції;
- постковідна реабілітація — відновлення організму після перенесеного коронавірусу.

фітотерапевтичні процедури включають:

- відвари та настої лікарських трав — застосовуються для очищення організму, нормалізації травлення, підтримки печінки та жовчних шляхів.
- фітотерапевтичні ванни та обгортання — з використанням ароматних трав (ромашка, звіробій, м'ята, меліса), які сприяють розслабленню м'язів, поліпшенню кровообігу, зняттю стресу та відновленню сил.
- інгаляції трав'яними парами — застосовуються для лікування захворювань дихальних шляхів, поліпшення роботи бронхів та легенів, а також для зміцнення імунної системи.
- компреси та аплікації на основі фітозборів — використовуються для лікування запальних процесів шкіри, болю в м'язах та суглобах.
- фітотерапевтичні чаї та збори для внутрішнього вживання — сприяють нормалізації обміну речовин, детоксикації організму та поліпшенню загального самопочуття.

У «Карпатії» особливо цінуються програми, де фітотерапія поєднується з іншими методами оздоровлення: мінеральними водами «Шаянськими», фізіотерапією та лікувальними масажами. Такий комплексний підхід дозволяє значно підвищити ефективність процедур, покращити функціональний стан організму та забезпечити тривале зміцнення здоров'я.

Санаторій «Квітка Полонини» [32] розташований на висоті 280 м над рівнем моря у селі Солочин Мукачівського району. Територія санаторію займає 15 га та включає ландшафтний парк, дендрарій, алею сакур, декоративний фонтан, міні-зоопарк, кінний парк, скульптурні композиції, сувенірний ринок, ресторани, кондитерську та двоповерхову набережну вздовж гірської річки. На території функціонує бювет із трьома видами мінеральних вод: «Поляна Квасова», «Лужанська №7» та «Лужанська №4». Санаторій має критий басейн і пропонує широкий спектр лікувальних та оздоровчих програм, що підвищують якість життя.

Медичний комплекс обладнаний сучасною діагностичною базою, включаючи ультразвуковий сканер, ендоскопічну апаратуру та понад 30 видів

біохімічних досліджень. У штаті працює понад 30 лікарів вищої та першої категорій. Серед лікувальних процедур: іпотерапія, фітобочка, НіТор-терапія, сухе та підводне витягування хребта — загалом понад 50 видів процедур.

Особливістю санаторію є наявність унікальних мінеральних вод, які одночасно виконують функції ліків і профілактичного засобу. Відмінністю «Квітки Полонини» серед закладів Закарпаття є наявність трьох мінеральних вод зі свердловин на території санаторію, що подаються безпосередньо в бювет та лікувальний корпус.

Санаторій надає лікування широкого спектру захворювань, включаючи проблеми шлунково-кишкового тракту, цукровий діабет, порушення обміну речовин, захворювання нирок і сечовивідних шляхів, опорно-рухового апарату, верхніх дихальних шляхів, нервової та серцево-судинної систем. Лікувально-діагностичний корпус оснащений високотехнологічною апаратурою, що дозволяє проводити точну діагностику та забезпечувати ефективність понад 50 процедур.

У «Квітці Полонини» працюють кваліфіковані медичні фахівці, серед яких 30 лікарів першої та вищої категорії та 2 кандидати медичних наук. Консультації проводять гастроентерологи, ендокринологи, отоларингологи, педіатри, урологи, гінекологи, дерматологи, вертебрологи, мануальні терапевти, гірудотерапевти, ендоскопісти, стоматологи, кардіологи, пульмонологи, психоаналітики. Провідні фахівці Національної медичної академії післядипломної освіти ім. П. Л. Шупика надають також індивідуальні ONLINE-консультації.

Санаторій пропонує різноманіття житлових умов — від трикімнатних апартаментів класу «люкс» у корпусі «Сузір'я» до затишних однокімнатних номерів у корпусі «Квітка Полонини». 15-гектарна територія включає унікальний дендрарій з екзотичними рослинами, клумби, скульптури, міні-озера, альтанки, штучні водойми з лебедями, а також міні-зоопарк з косулями, страусами, павичами та іншими екзотичними птахами.

Для гостей працюють ресторани з індивідуальним меню, а також харчування за принципом «шведського столу», розроблене з урахуванням рекомендацій провідних дієтологів. Усі корпуси санаторію з'єднані теплими переходами, що забезпечує зручність перебування — житлові приміщення, медичні кабінети, ресторани та басейн розташовані під одним дахом.

Санаторій функціонує як міні-містечко з розвиненою інфраструктурою: критий басейн з підігрівом води, водограї, масажери, джакузі, перукарні, косметологічні салони, тренажерна зала, кінозал, бібліотека, музей, WI-FI, більярд, спортивні та дитячі майданчики, обладнаний пляж, організація екскурсій і походів у гори. Взимку гостям доступні гірськолижні витяги та льодовий каток.

Санаторій постійно впроваджує інноваційні та ексклюзивні послуги. Поєднання традиційних і сучасних методів лікування забезпечує максимальний ефект: програми «Реабілітація після COVID», лікування опорно-рухового апарату, цукрового діабету, НіТор-терапія, підводне та сухе витягування хребта, кріотерапія, галотерапія, фітопаротерапія, гірудотерапія, озонотерапія, карбокситерапія, фітотерапія, апаратна косметологія, пресотерапія, біоптрон, ударно-хвильова терапія, мінеральні ванни та інші бальнеопроцедури.

Поряд із санаторієм розташований кінний завод для розведення коней гуцульської породи та іпотерапії. Також надається можливість кінних прогулянок, апітерапії та сну на вуликах з бджолами.

Санаторій «Карпати». Санаторно-курортний заклад спеціалізується на лікуванні захворювань органів травлення, захворювань сечостатевої системи, порушення обміну речовин.

В санаторії потужна медична база, використовують сучасні медичні технології, новітні діагностичне обладнання, штат фахівців, які успішно комбінують багаторічні традиції санаторно-курортного лікування з самими прогресивними медичними ідеями [33].

У санаторії пацієнтам пропонується широкий спектр лікувальних процедур, спрямованих на оздоровлення організму та відновлення функціонального стану. До таких процедур належить прийом мінеральних вод із власного бювету та використання мінеральних ванн на основі води з власної свердловини. Також застосовуються мінерально-перлинні, хвойні, валеріанові, лужні (содові) та вихрові ванни, що мають заспокійливу, протизапальну й тонізувальну дію. Для знеболення й поліпшення обміну речовин використовують озокеритові аплікації.

Також широко використовують фітотерапія та хвойні і валеріанові ванни. Додатково проводяться процедури механічного масажу, інгаляцій, мікроклізм, кишкових і гінекологічних зрошень. У комплексі лікування також використовуються фізіотерапевтичні методи, ентеральна оксигенотерапія, а також заняття лікувальною фізкультурою (ЛФК) у спеціально обладнаному залі.

У санаторії «Квітка Полонини» фітотерапія займає особливе місце серед оздоровчих практик і має ґрунтовну науково-дослідну основу. Значний внесок у розвиток траволікування зробила професор Оксана Миколаївна Ганич, яка багато років присвятила вивченню впливу природних чинників, включно з мінеральними водами та рослинними препаратами, на стан людського організму. Дослідження оздоровниці показали, що певні захворювання, зокрема порушення обміну речовин, алергічні реакції та імунodefіцитні стани, ефективніше лікувати за допомогою фітотерапії, ніж традиційними фармацевтичними засобами.

На території одного з корпусів санаторію функціонує фітобар, де за призначенням лікаря пацієнтам готують трав'яні напої з багатокомпонентних зборів карпатських рослин. Тут можна замовити як тонізуючі, так і заспокійливі відвари, а також просто ароматні настої для покращення самопочуття. Відвідувачі часто беруть із собою рецепт та натхнення для самостійного збирання рослин у довколишніх лісах та на луках, що дозволяє продовжувати терапію вдома природним і безпечним способом.

Харчування в санаторії організоване за принципом «шведського столу» з урахуванням лікувально-профілактичних потреб пацієнтів. Меню включає високоякісні продукти з власної ферми та готується щадними способами, що зберігають поживні речовини та сприяють підтримці дієтичного режиму.

Фітотерапія у «Квітці Полонини» інтегрована з іншими методами лікування, такими як мінеральні води, бальнеопроцедури, апаратні методики та іпотерапія, що забезпечує комплексний оздоровчий ефект і сприяє відновленню фізичного та психоемоційного балансу.

Для зручності гостей в санаторії обладнаний свій бювет з мінеральними водами, які надходять прямо з трускавецьких цілющих джерел, з елементами безконтактного підігріву. Води подаються тричі на день відповідно до режиму прийому води.

Санаторій «Кришталеве джерело», розташований у Закарпатті, поєднує функції сучасного багатoproфільного медичного центру та курортного готелю, де впроваджуються передові методи медичного обслуговування та високоякісний сервіс готельних послуг. Заклад базується на багаторічних традиціях використання цілющих властивостей природних мінеральних вод і понад сорокарічному досвіді санаторно-курортного лікування [34].

Санаторій розташований на в'їзді до курортного села Солочин у тихій і мальовничій долині гірської річки, під схилом лісистої гори. Територія закладу включає тінистий парк і береги прозорої річки, що створює атмосферу затишку та усамітнення, дозволяє насолоджуватися чистим гірським повітрям між процедурами. Всі підрозділи санаторію розміщені під одним дахом, що забезпечує комфортне оздоровлення в будь-яку пору року.

Головним лікувальним фактором санаторію є природні вуглекислі гідрокарбонатно-натрієві мінеральні води «Лужанська – 12» та «Лужанська – 3», добуті зі свердловин на території санаторію. Завдяки багатому складу мінеральних речовин ці води ефективно впливають на органи травлення, імунну та ендокринну системи, серцево-судинну і сечовидільну системи, а також сприяють нормалізації обміну речовин.

Крім мінеральних вод, оздоровниця пропонує широкий спектр методів діагностики, лікування та оздоровлення, які здійснюються висококваліфікованим персоналом із використанням найсучаснішого медичного обладнання. Таке поєднання природних лікувальних факторів та сучасних медичних технологій забезпечує ефективну терапію і високий рівень комфортного відпочинку для пацієнтів.

Санаторій «Кришталеве джерело» володіє сучасною медичною та діагностичною базою, яка забезпечує проведення високоточної, оперативної та комплексної оцінки стану здоров'я пацієнтів. У закладі функціонує власна лабораторія, що дозволяє здійснювати широкий спектр клінічних та біохімічних аналізів. Діагностика доповнюється ультразвуковим обстеженням на апараті експертного рівня CANON Aplio i-700 Prysma Edition, що забезпечує глибоку візуалізацію органів та систем організму. Окрім цього, проводяться ендоскопічні дослідження шлунково-кишкового тракту, функціональні обстеження органів травлення, серцево-судинної та дихальної систем, що дає змогу визначати патології на ранніх стадіях та проводити профілактичні check-up програми [35].

Основою лікувального процесу в санаторії є індивідуальний підхід: кожному пацієнту формується персоналізована програма оздоровлення відповідно до результатів діагностики, медичної історії та супутніх захворювань. Комплексне лікування поєднує природні ресурси регіону – мінеральні води, кліматотерапію, фітотерапію – з сучасними методами фізіотерапії, медикаментозного лікування та фізичної реабілітації.

Основний лікувальний профіль охоплює захворювання органів травлення, ендокринної та сечостатевої систем, а також розлади обміну речовин. Завдяки високому рівню кваліфікації медичного персоналу та розвиненій матеріально-технічній базі, санаторій також надає ефективну допомогу пацієнтам із патологіями серцево-судинної, дихальної, імунної систем та опорно-рухового апарату. Такий інтегрований підхід забезпечує

максимальну ефективність санаторно-курортного лікування та сприяє відновленню здоров'я на системному рівні. Основні послуги:

- Діагностика
- Внутрішній прийом мінеральної води
- Бальнеотерапія
- Фізіотерапія
- Спелеотерапія
- Озонотерапія
- Тракційна терапія
- Фітотерапія
- Пресотерапія

Ресторан дієтичного харчування закладу з системою вибору страв за меню-замовленням згідно призначеної дієти пропонує різноманітні традиційні та оригінальні страви на будь-який смак. А номерний фонд санаторію багатий на комфортабельні затишні номери різних категорій з чудовими краєвидами та повним сучасним набором готельних послуг та відмінного сервісу.

Перлиною «Кришталевого джерела» є критий аквацентр з великим плавальним басейном для дорослих, дитячим басейном, штучними водограями, джакузі, фінською сауною та римською банею. У теплу пору працює відкрита аквазона з теплим басейном та відпочинковою зоною. До послуг гостей також різноманітні СПА-ритуали, омолоджувальні процедури, послуги косметолога, тренажерний зал, конференц- та кінозал, більярд, настільний теніс, спортивні та дитячі майданчики, дитяча кімната, різноманітні екскурсії, скандинавська хода, походи в гори.

Готель «Підгір'я» в Буковелі — це сучасний готельно-курортний комплекс, розташований у селі Поляниця, за 1 км від гірськолижного підйомника курорту Буковель. Цей готель поєднує високий рівень комфорту з традиційною гуцульською гостинністю, пропонуючи відвідувачам затишок, розкіш та широкий спектр послуг для відпочинку та оздоровлення. Готельний

комплекс складається з триповерхового готелю на 50 місць, 3 котеджів (8, 10 і 12 місць), 2 апартаментів (по 6 місць), ресторану (36 місць), піцерії, сауни (на 10 осіб) з плавальним басейном, також є більярд, альтанки, мангали. Знаходиться за 900 м від гірськолижного курорту Буковель.

Готель «Підгір'я» у Буковелі пропонує розвинену систему СПА та оздоровчих послуг, що дозволяє гостям поєднувати відпочинок із підтримкою фізичного та психічного здоров'я. У складі закладу працюють сауни, турецька лазня (хамам) та фітнес-центр, а також спеціалізовані кабінети для масажу та релаксаційних процедур. Висококваліфіковані фахівці виконують класичний і лікувальний масаж, масаж з використанням ароматичних олій, а також часткові процедури для окремих зон тіла, що сприяє розслабленню м'язів, покращенню кровообігу та зняттю стресу.

Особливе місце в оздоровчому комплексі займає соляна кімната, де гості можуть проходити сеанси галотерапії для поліпшення дихальної системи, зміцнення імунітету та загального самопочуття. Для тих, хто прагне комплексного оздоровлення, доступні процедури ароматерапії та фітотерапії, які включають застосування натуральних трав'яних зборів у вигляді ванн, обгортань та інгаляцій. Поєднання термічного впливу, ароматів ефірних олій і спеціальних лікувальних сумішей дозволяє досягти ефекту детоксикації, виведення токсинів і шлаків, а також поліпшення стану шкіри та нервової системи.

Для гостей, які прагнуть підтримки фізичної форми, працює сучасний фітнес-центр із кардіо- і силовими тренажерами, а також організовуються заняття з йоги та пілатесу. Окрім внутрішніх процедур, готель пропонує програми активного відпочинку на свіжому повітрі — піші прогулянки, велосипедні маршрути, кінні прогулянки та екскурсії гірськими стежками Карпат.

В готелі Підгір'я пропонують [36]:

- Відпочинок у СПА-центрі. Масаж з ефірними оліями, гарячі обгортання, косметичні маски — ці та інші процедури дарують здоров'я, красу і насолоду.

- Купання в гарячому чані. У місткості додають відвари лікарських трав. Це забезпечує не тільки лікувально-відновлювальний ефект, а й казковий аромат гірських трав, який ніжно огортає вас.

- Баня та фітобар. Після традиційної лазні або фінської сауни організм особливо сприятливий до фітотерапії — трави відновлять водно-сольовий баланс і позбавлять токсинів.

- У гості до знахаря. У деяких селах Карпат проживають цілі родини травників, які готують лікувальні збори за індивідуальними рецептами.

- Корисні покупки. Придбати лікувальні чаї, мазі, бальзами, лосьйони можна в численних крамницях або на ярмарках. Це чудовий подарунок, який сподобається вашим близьким [37].

В результаті проведення аналізу можна зробити наступні висновки:

1. Комбінований підхід. Більшість закладів не використовують фітотерапію ізольовано — її поєднують з бальнеотерапією, масажами, грязелікуванням та термальними процедурами (це підвищує ефективність і комфорт пацієнта).

2. СПА як канал популяризації фітотерапії. Аромаванни, аромасауни, фіточаї й фітобочки популяризують фітотерапію серед туристів і пацієнтів, роблячи її доступною і комфортною.

3. Типові курси й обмеження. Для ванн і фітопроцедур рекомендований курс 5–15 процедур (в залежності від показань); існують стандартні протипокази (гострі інфекції, деякі серцеві/ендокринні стани). Конкретні протоколи — на сайтах закладів чи у лікарів-курортологів.

2.3. Практика поєднання фітотерапії з іншими природними методами оздоровлення

Фітотерапія в Карпатському регіоні активно інтегрується з різними природними методами оздоровлення, що дозволяє досягти синергічного ефекту при профілактиці та лікуванні численних захворювань. Поєднання трав'яних зборів із застосуванням мінеральних вод, бальнеотерапії, кліматотерапії, спелеотерапії та ароматерапії сприяє посиленню лікувального впливу природних чинників на організм людини.

Таблиця 2.5

Основні напрями інтеграції природних методів

Природний фактор	Як поєднується з фітотерапією	Ефект	Курорт
Мінеральні води	Додавання трав до мінеральних ванн або паралельний прийом фіточаїв	Синергічний вплив на обмін речовин, органи травлення	Шаян («Карпатія»), Трускавець
Бальнеотерапія	Фітованни з хвощом, ромашкою, шавлією	Заспокійливий, протизапальний, антистресовий ефект	«Боржава», «Вербовий лог»
Кліматотерапія	Прогулянки фітонцидними лісами в поєднанні з фітоінгаляціями	Покращення функцій дихальної системи, імуномодуляція	Східниця, Яремче
Спелеотерапія	Сеанси в соляних кімнатах + фітоінгаляції чи фіточаї	Лікування бронхолегеневих захворювань	Санаторій «Карпатія»
Ароматерапія	Застосування ефірних олій у сауні, ваннах, масажах	Антистресова дія, нормалізація нервової системи	Romantik Spa, Verkhovyna Resort

В Карпатському регіоні найчастіше поєднується фітотерапія з застосування лікувально-мінеральних вод.

Кліматотерапія є комплексним природним методом оздоровлення, який базується на цілеспрямованому використанні кліматичних умов певної місцевості з терапевтичною та профілактичною метою. Її сутність полягає у стимуляції природних механізмів адаптації організму до зовнішніх чинників, що сприяє відновленню фізіологічного балансу та підвищенню опірності до

захворювань. Кліматичні фактори – такі як температура, атмосферний тиск, чистота повітря, сонячна радіація та вміст біологічно активних речовин у довкіллі – чинять комплексний вплив на організм, активізуючи обмінні процеси та зміцнюючи імунну систему [38, с.31].

Основні різновиди кліматотерапії:

Аеротерапія передбачає лікування за допомогою чистого, збагаченого киснем повітря, що застосовується під час перебування на відкритому повітрі або в спеціальних аеротерапевтичних павільйонах. Така форма терапії покращує газообмін у легенях, нормалізує роботу нервової системи та сприяє загальному оздоровленню організму. У Східниці прогулянки чистим повітрям поєднуються з уживанням фіточаїв із місцевих трав, що посилює лікувальний ефект. Аналогічні практики застосовуються в санаторіях «Три сини та донька 4*», «Санта Марія», «Діанна» [39].

Аерофітотерапія поєднує дію кліматичних умов з лікувальними властивостями рослин, біологічно активні речовини яких потрапляють у дихальні шляхи разом із повітрям. Інгаляції з використанням фітоконцентратів та ефірних олій (ялівцю, м'яти, полину), що проводяться у Трускавці, забезпечують протизапальний ефект та стимулюють імунітет, позитивно впливаючи на органи дихання.

Геліотерапія – метод впливу сонячним випромінюванням, який активує вироблення вітаміну D, покращує нервово-психоемоційний стан і сприяє зниженню артеріального тиску. На курорті Шаян сонячні процедури поєднують із уживанням трав'яних настоїв, що забезпечує детоксикацію організму та зміцнення серцево-судинної системи [40].

Ландшафтотерапія ґрунтується на впливі природного середовища – гір, лісів, водойм – на психоемоційний стан людини. Прогулянки екологічними маршрутами, медитація на природі та вживання фітозборів у Моршині та Косові сприяють глибокій релаксації, зниженню стресу та нормалізації сну.

Таласотерапія використовує цілющі властивості морського клімату і водоростей. У санаторії «Карпати» пацієнти проходять процедури у соляних

басейнах з ароматерапевтичними та фітотерапевтичними добавками, що відновлюють мінеральний баланс організму, стимулюють кровообіг та покращують стан шкіри.

Спелеотерапія базується на використанні мікроклімату підземних соляних печер, насичених аеронізованим повітрям. Сеанси у Солотвинських шахтах сприяють очищенню дихальних шляхів, лікуванню бронхолегеневих патологій та зміцненню захисних функцій організму [41].

Мінеральні води є одним із найефективніших природних лікувальних чинників у Карпатах. Поєднання фітотерапії з бальнеологічними процедурами включає використання трав'яних зборів у мінеральних ваннах або паралельний прийом фіточаїв під час питного курсу мінеральної води. Такий синергетичний вплив стимулює обмін речовин, нормалізує роботу шлунково-кишкового тракту, печінки, підшлункової залози та покращує детоксикаційні функції організму. На курортах Шаян («Карпатія») та Трускавець застосовують комплексні програми, де фіточаї поєднують із лікувальними прийомами мінеральних вод, що сприяє максимальному оздоровчому ефекту. [42]

Бальнеотерапія передбачає використання лікувальних ванн, грязей, обгортань та водних процедур. В оздоровчих закладах Карпат до бальнеопроцедур додають фітованни з хвощом, ромашкою, шавлією або іншими карпатськими травами. Це поєднання забезпечує протизапальний, заспокійливий та антистресовий ефект, стимулює кровообіг та покращує обмін речовин. Такі програми застосовуються, наприклад, у санаторіях «Боржава» та «Вербовий лог», де курортні ванни доповнені ароматерапевтичним впливом лікарських рослин. [43]

Ароматерапія використовує ефірні олії та леткі біологічно активні речовини рослин у сауні, ваннах, масажах або інгаляціях. Поєднання ароматерапії з фітотерапією забезпечує комплексний вплив на нервову систему, зменшує стрес, нормалізує сон і підвищує імунний захист. У готельно-курортних комплексах Romantik Spa та Verkhovyna Resort

застосовують ефірні олії хвойних та лікарських трав у фітованнях і масажах, що підсилює лікувальну дію фітонапоїв та фітоінгаляцій.

Гідрокінезотерапія (лікувальна гімнастика у воді) та фізіотерапевтичні процедури (електролікування, ультразвук, магнітотерапія) у поєднанні з фітотерапією забезпечують стимуляцію регенеративних процесів, зміцнення опорно-рухового апарату та нормалізацію обміну речовин. У багатьох закладах, наприклад у «Квітці полонини», пацієнти одночасно проходять лікувальні вправи у басейні та приймають фіточаї або фітованни.

Одним з ключових напрямів санаторно-курортного лікування в Карпатському регіоні є застосування фітотерапії як невід’ємної складової комплексних оздоровчих програм. У санаторії «Поляна» фітотерапія впроваджується як системний метод, що поєднується з іншими природними чинниками — мінеральними водами, кліматотерапією, дієтичним харчуванням, бальнеологічними процедурами, лікувальною фізкультурою та фізіотерапією. Така багатокомпонентна модель лікування підсилює лікувальний ефект, забезпечує гармонізацію функціональних систем організму та сприяє природному відновленню здоров’я без агресивного медикаментозного впливу [44].

Фітотерапія призначається індивідуально, на основі клінічного стану пацієнта, результатів обстежень та перебігу основного захворювання. Лікар формує персоналізований фітотерапевтичний план, що включає трав’яні чаї, настої, відвари та фітоекстракти, які є додатковим регулятором обмінних процесів та каталізатором природного відновлення організму.

Основу фітотерапевтичних програм становить використання рослин з багатим вмістом біологічно активних речовин — флавоноїдів, ефірних олій, макро- та мікроелементів, природних антиоксидантів. На базі фітобару санаторію «Поляна» представлені збори різної фармакологічної дії: жовчогінні, шлункові, ниркові, послаблюючі, кардіотонічні, седативні та імуномодуючі. Їхнє застосування поєднується з кисневими

фітококтейлями, аромотерапією, інгаляціями, що створює синергійний ефект та сприяє глибшому проникненню лікарських речовин у тканини.

Ефективність фітолікування у санаторії зумовлена такими ключовими механізмами дії:

- нормалізація функцій шлунково-кишкового тракту та стимуляція видільних процесів;
- дезінтоксикація та відновлення клітинного обміну;
- усунення запальних і больових явищ;
- стабілізація нервової системи, зменшення рівня стресу;
- моделювання імунної відповіді організму.

Особливою перевагою фітотерапії є її сумісність із медичними препаратами, відсутність токсичного впливу та можливість тривалого застосування без негативних наслідків. Це робить її особливо актуальною для осіб із хронічними захворюваннями, ослабленим імунітетом та підвищеною чутливістю до медикаментів.

При лікуванні патологій травної системи (гастрит, виразкова хвороба, панкреатит, холецистит, гепатит) лікарські рослини забезпечують регенерацію слизових оболонок, покращують відтік жовчі, стимулюють секреторну функцію та запобігають рецидивам. Комплексне застосування фітотерапії в поєднанні з карпатськими мінеральними водами посилює лікувальний ефект, підвищує ефективність реабілітації та сприяє відновленню функціональної активності органів травлення.

У санаторії «Поляна» фітотерапія входить у комплекс лікувально-профілактичних заходів, що призначаються лікарем після консультації з пацієнтом, ознайомлення з історією його хвороби, результатами медичних обстежень.

Відвари лікарських трав нормалізують обмін речовин, роботу органів травлення, виводять з організму людини токсичні речовини та радіонукліди, чинять метаболічну, дезінтоксикаційну, адаптогенну та інші корисні дії.

Фітотерапія охоплює ряд заходів для профілактики захворювань. Це аромотерапія – лікувальна процедура, діючим компонентом якої є летка речовина з ефіроолійних лікарських рослин. Оксигенофітотерапія (кисневий фітококтейль) стимулює метаболізм, володіє ефектом дезінтоксикації, знижує активність запальної реакції, сприяє підвищенню основного обміну. При цьому кисень викликає відчуття насиченості та знижує апетит.

Розглянемо поєднання також поєднання фітотерапії Закарпатського оздоровчого комплексу «Сонячний» [46] на прикладі лікування різних хворіб та їх профілактики. Комплекс оздоровчого лікування та сімейного відпочинку «Сонячний» спеціалізується на 4 основних медичних напрямках:

- Гастроентерологія;
- Опорно-руховий апарат;
- Неврологія;
- Оториноларингологія (ЛОР).

Першим і головним напрямком лікувальної та оздоровчої діяльності санаторію «Сонячний» як установи, розташованої на водному бальнеокурорті Поляна, є гастроентерологія в розділі лікування і профілактики захворювань шлунково-кишкового тракту, а також гепатології (печінка, жовчний міхур та шляхи) і колопроктології (товстий кишківник). Основою для ефективного лікування гастроентерологічних розладів є правильне, якісне, комплексне і збалансоване дієтичне харчування (5, 9 або 15 стіл), яке пропонує і забезпечує для своїх гостей і пацієнтів комплекс «Сонячний».

Вочевидь, головним інструментом і методологією лікування гастроентерологічних захворювань є природні можливості і ресурси: систематичний, за призначенням лікаря, прийом води «Поляна Квасова», але разом з цим санаторій «Сонячний» пропонує і цілий ряд спеціальних лікувальних процедур, таких, як гідролазерне зрошування ясен, висхідний гідролазерний душ, гідроколонотерапія, очисні клізми, підсадка мікрофлори та інші. Не останні в цьому переліку і масажі, особливо – масаж спини і хребта,

який є основою здоров'я для всього організму і безпосередньо пов'язаний з роботою всього кишково-травного тракту.

Таблиця 2.6

Рекомендовані процедури за складом та кількістю за напрямком “Гастроентерологія”:

Процедура / кількість по днях	7 днів	10 днів	14 днів	21 день
Магнітотерапія	3	5	7	10
Ампіліпульс	3	5	7	10
Лазеротерапія	3	5	7	10
Мікроклізми з відваром трав, гарбузовою олією	3	5	7	10
Підсадка мікрофлори	3	5	7	10
Висхідний душ	3	5	7	10
Ванни перлинні	3	5	7	10
Гідролазерне зрошення ясен	3	5	5	10
В/в озонотерапія	3	5	7	10
Озокерит	3	5	5	10
Фіточай (гастрофіт, гепатофіт)	3	5	5	10

Ще одним з основних напрямів «Сонячного» є профілактика патологій вуха, горла і носа, а також шиї і голови, тобто – оториноларингологія (отоларингологія). Успішній профілактиці сприяє розташування комплексу в лісовій зоні з найчистішим повітрям, м'який клімат з оптимальним тиском і вологістю, а також можливість пройти курс спеціальних медичних процедур, що включають мінеральні, лікарські або трав'яні інгаляції, масаж комірцевої зони, ЛОР-лазер, деякі фізіотерапевтичні процедури.

Таблиця 2.7

Рекомендовані процедури за напрямком “ЛОР”

Процедура / кількість по днях	7 днів	10 днів	14 днів	21 день
Інгаляції (з відваром трав, декасаном, мінеральною водою)	3	5	7	10
ЛОР-лазер	3	5	7	10
Фіточаї (бронхофіт)	3	5	7	10
Озокерит	3	5	7	10
Масаж	3	5	7	10

Неврологія - один з напрямків роботи санаторія "Сонячний". Профілактика нервових розладів і захворювань нервової системи було невід'ємною частиною медицини завжди, а в даний час воно стало вкрай актуальним. В комплексі «Сонячний» є всі можливості і ресурси для успішної профілактики таких захворювань. Приїжджаючи до нас для відпочинку та оздоровлення, наші гості перебувають в тиші і абсолютно спокійній лаунж-атмосфері, насолоджуючись виключно звуками природи. За призначенням лікаря Ви можете пройти курс спеціальних процедур, таких як арома та фітованни, циркулярний душ, спеціальні масажі, електросон і деякі інші фізіопроцедури [47]

Таблиця 2.8

Рекомендовані процедури за напрямком “Неврологія”:

Процедура / кількість по днях	7 днів	10 днів	14 днів	21 день
Електрофорез	3	5	7	10
Дарсонваль	3	5	7	10
Електросон	3	5	7	10
Ампліпульс	3	5	7	10
Озокерит	3	5	7	10
Ванни хвойні, лавандові, мінеральні, перлинні	3	5	7	10
Масаж	3	5	7	10
Душі	3	5	7	10
Гідромасаж	3	5	7	10
В/в озонотерапія	3	5	7	10

Інтеграція фітотерапії з бальнеологічним лікуванням, фізіотерапевтичними процедурами та озонотерапією дозволяє досягти стійкого лікувального ефекту, посилити природні механізми відновлення організму та забезпечити профілактику хронічних захворювань. Таким чином, фітотерапія виступає не лише допоміжним, а й стратегічно важливим компонентом курортної медицини «Сонячного», що забезпечує високий рівень оздоровлення та підвищує конкурентоспроможність комплексу на ринку медичного туризму.

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ІННОВАЦІЙНОГО РОЗВИТКУ ФІТОТЕРАПІЇ НА КУРОРТАХ КАРПАТ

3.1. Перспективи використання цифрових технологій у фітотерапії

Традиційні підходи до курортотерапії відігравала вирішальну роль довгий час завдяки комплексному підходу, проте цифровізація стала революційною технологією, що пропонує виняткові можливості, її також доцільно використовувати при наданні послуг фітотерапії, дані рекомендації узагальнено в табл.3.1.

Таблиця 3.1

Рекомендації, щодо розвитку цифрових технологій у курортах, з метою розвитку фітотерапії

Напрямок	Рішення
Цифрові каталоги лікарських рослин + збирання даних	створити цифрову базу трав і рослин Карпат з фото, властивостями, дозуваннями; інтегрувати у готельні додатки або на сайтах; використання QR-кодів у спа-зонах, щоб гість міг дізнатись властивості тієї чи іншої трави, що використовується у фітованнах або масажах
Мобільні додатки	В ньому повинна містити інформація про готель, фітопослуги, лікувальна карта, розклад призначених процедур, самостійний запис після прибуття на лікування та, нарешті, оцінити працівника, який проводив лікування, отримувати нагадування
Віртуальна / доповнена реальність для навчання персоналу і показу процедур	AR/VR-тури, які показують походження лікарських рослин, як відбувається збір, обробка; навчання спа-працівників травництву, методам змішування і використання; віртуальні майстер-класи для гостей
Smart-моніторинг і телемедицина	Дистанційний скринінг або консультації після відпочинку, контроль за ліками чи травами, які використовувались; використання пристроїв для моніторингу стану здоров'я під час оздоровчих практик (наприклад, пульс, тиск, якість сну)
Системи управління санаторіями	Управляючі програмами фітотерапією, базами клієнтів, історіями лікування, відгуками; інтеграція з CRM для персоналізованої комунікації; аналітика, щоб бачити, що користується попитом, що добре працює, де можна покращити
E-Learning / цифрові матеріали для гостей	Електронні буклети / відео / додатки з інформацією про трави, процедури, рецепти трав'яних чаїв, гідів по місцевій флорі; майстер-класи онлайн або офлайн

Складено автором

Вважаємо за доцільне на курортах створити інтерактивні каталоги лікарських рослин, щоб можна було ознайомитись з особливостями кожної рослини, її фармакологічними властивостями і протипоказаннями. Їх важливо інтегрувати в мобільний додаток готелю (якщо такий є) або на веб-сайті, соціальних мережах курорту/готелю.

Можна ефективно використовувати QR-коди як сучасний інструмент поєднання фітотерапії з цифровими технологіями. Біля фітованн, чанів, масажних кабінетів чи полиць із травами розміщуються таблички з QR-кодами, які гість може відсканувати смартфоном. Після сканування він отримує доступ до сторінки з детальною інформацією: назва рослини, її фото у природному середовищі, лікувальні та профілактичні властивості, показання та протипоказання, а також цікаві факти чи легенди, пов'язані з цією травою. Контент можна зробити мультимовним (українська, англійська, польська, німецька) і доповнити короткими відео про процес збору та застосування рослин, інтерактивними схемами впливу на організм, рецептами чаїв чи настоїв, а також кнопкою для бронювання процедур, які використовують відповідну траву. Технічно це реалізується через створення мінісайту або мобільного додатку готелю, до якого прив'язані унікальні QR-коди для кожної рослини чи послуги. Такий підхід має кілька переваг: він робить відпочинок не лише оздоровчим, а й пізнавальним, формує унікальний досвід для гостей, підвищує рівень довіри до процедур, створює маркетингову цінність і може приносити додатковий дохід через продаж авторських чаїв, зборів чи косметики.

Також QR-код можна розмістити для зворотного зв'язку. Готелі та курорти мають отримувати відгуки від гостей під час або одразу після їхнього перебування. Вирішення будь-яких проблем, з якими стикаються гості, може бути складним, якщо відгук надходить із затримкою. QR-коди зворотного зв'язку дозволяють гостям ділитися враженнями, поки вони ще свіжі, що дозволяє службам розміщення вирішувати будь-які скарги та розглядати їх онлайн-огляди [48]. Де можна розмістити QR-коди відгуків:

- інформація в номері. Додати QR-коди в номери, як-от вітальні картки чи інформаційні пакети.
- лобі та зони реєстрації. Показувати QR-коди на стійках реєстрації та в холі готелю.
- квитанції та рахунки. Додавати QR-коди до рахунків-фактур або квитанцій, які надаються гостям.
- роздягальні. Розміщувати QR-коди в роздягальнях або кімнатах для переодягання (оскільки є гості, які відвідують СПА-зони, але не проживають в готелі);
- на ваучерах. Додавати QR-коди на ваучери на санаторно-курортне лікування.

Одним із перспективних напрямів є використання мобільних додатків, які дозволяють гостям отримувати доступ до інформації, записуватися на процедури, контролювати розклад та взаємодіяти зі співробітниками закладу безпосередньо зі свого смартфона. Такий підхід значно спрощує організаційні процеси, підвищує задоволеність клієнтів і дозволяє санаторіям залишатися конкурентоспроможними на ринку оздоровчих послуг. Прикладом, є мобільний додаток для клієнтів, які прибувають на медичний курорт Medical SPA Eglès sanatorija, який запустили в Литві. Санаторій Medical SPA Eglès, розташований на двох литовських курортах – Друскінінкай та Бірштонас, накопичив багаторічний досвід у сфері оздоровлення. Тут проводиться понад 100 різних процедур і близько 50 різних тестів. Постійно вдосконалюючись за допомогою нових процедур та інноваційного обладнання, яке щороку впроваджується для гостей санаторію [49]

Санаторій Medical SPA Eglès славиться глибокими традиціями лікувально-курортного лікування та природними лікувальними факторами: мінеральною водою, лікувальними грязями та кліматом. Ці природні чинники, які століттями славили литовські курорти, поєднуються тут у лікувальному курорті з сучасними передовими технологіями, інноваційним обладнанням, масажем, кінезотерапією, психотерапією, трудотерапією та фізіотерапією.

Вони стали першою медичною організацією в Литві, яка представила мобільний додаток для клієнтів, які прийшли в Medical SPA. Після завантаження мобільного додатку санаторію Eglės вам більше не потрібно буде носити з собою паперову картку лікування, оскільки вся необхідна інформація буде на вашому смартфоні. У додатку ви побачите розклад призначених вам процедур, зможете самостійно записатися після прибуття на лікування та, нарешті, оцінити працівника, який проводив лікування. Ви також можете попросити змінити призначений час призначеного лікування.

Гості Medical SPA також можуть читати новини Medical SPA та стежити за календарем подій. Тут можна відзначити подію, яка цікавить, і отримати нагадування, коли дата наближається. У додатку можна повідомити про недоліки. Таким чином, можна швидко повідомити співробітників Medical SPA про необхідну допомогу чи послугу. І можна переглядати програму кількома мовами, зокрема литовською, англійською, російською та німецькою.

Вважаємо за доцільно в українських курортах включити в мобільні додатки наступний функціонал:

1. Перегляд розкладу процедур і запис на них онлайн, включаючи фітотерапевтичні сеанси та інші оздоровчі процедури.
2. Інтерактивна карта та навігація по території санаторію.
3. Можливість оцінки роботи персоналу та надання зворотного зв'язку.
4. Повідомлення про новини, акції та події санаторію з нагадуваннями.
5. Доступ до інформації про лікувальні методики, результати аналізів та поради щодо фітотерапії у цифровому форматі.

Одним із перспективних напрямів розвитку санаторно-курортних закладів є використання технологій віртуальної та доповненої реальності (AR/VR). Завдяки спеціально створеним віртуальним турам гості можуть ознайомитися з походженням лікарських рослин Карпат, побачити процес їх збору та обробки, що підвищує інтерес до природних ресурсів і традицій фітотерапії. Для персоналу AR/VR виступає ефективним інструментом

навчання: працівники мають змогу в інтерактивній формі опановувати основи травництва, методи змішування та правильного застосування рослин у процедурах. Також актуальним є проведення віртуальних майстер-класів для відпочивальників, які у захопливій і пізнавальній формі дізнаються про властивості трав, способи їх використання та поєднання в оздоровчих практиках [50]

Прикладом застосування є Компанія Imersum спеціалізується на розробці та впровадженні імерсивних технологій, таких як VR-тури та AR-додатки, які здебільшого застосовуються у музеях, культурних та історичних об'єктах. Завдяки цим технологіям відвідувачі можуть зануритися у віртуальне середовище експозицій, оглядати експонати у форматі 360°, отримувати інтерактивні пояснення та додаткову інформацію через мобільні пристрої або VR-шоломи [51].

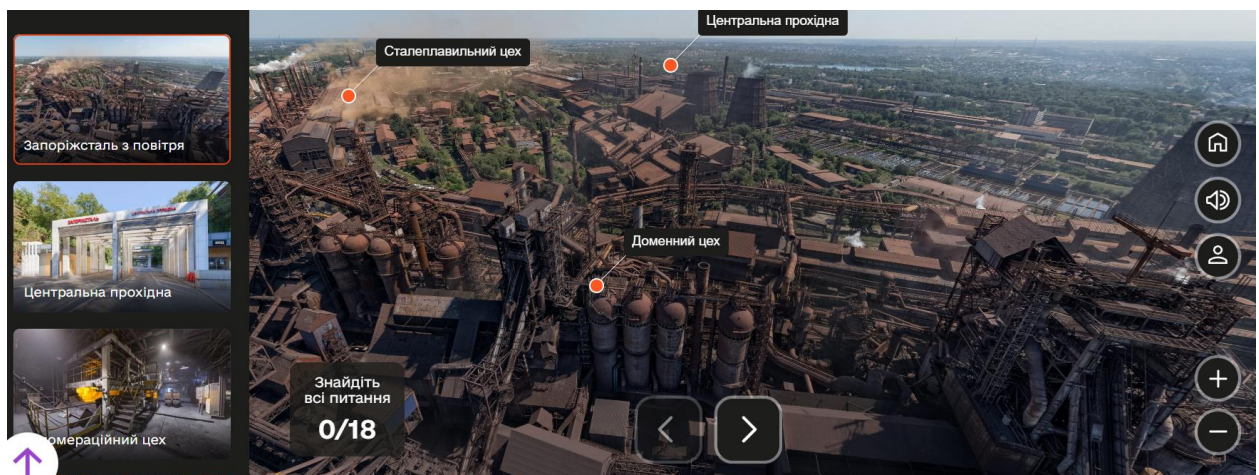


Рис. 3.1. Приклад віртуального туру

Джерело [52]

Подібні рішення мають великий потенціал для адаптації у санаторно-курортних закладах, де вони дозволяють створювати віртуальні тури територією комплексу, надавати інтерактивні карти та навігацію, організовувати розважальні та навчальні програми, а також впроваджувати реабілітаційні та оздоровчі практики. Завдяки цьому відвідувачі отримують можливість заздалегідь ознайомитися з інфраструктурою, комфортно

орієнтуватися на території, брати участь у інтерактивних заходах та використовувати VR-середовища для релаксації та відновлення. Впровадження технологій Imersum у санаторно-курортні заклади підвищує якість обслуговування, залученість гостей та конкурентоспроможність закладу, поєднуючи оздоровлення, освіту та розваги в одному комплексі.

Не менш важливим напрямом є впровадження smart-моніторингу та телемедицини. Такі рішення дають можливість організувати дистанційний скринінг або консультації з лікарями після відпочинку, а також здійснювати контроль за застосуванням лікарських засобів і трав'яних препаратів, які призначалися у санаторії. Використання носимих пристроїв, що відстежують показники здоров'я (пульс, артеріальний тиск, якість сну), робить оздоровчі процедури більш безпечними, персоналізованими та ефективними. Це поєднання традицій фітотерапії та сучасних цифрових технологій формує новий рівень сервісу для курортів і відкриває додаткові можливості як для гостей, так і для персоналу.

Згідно закордонних досліджень, пацієнти повідомляли про підвищене відчуття безпеки завдяки телемоніторингу під час лікування хронічних захворювань. Вони відчують себе більш помітними для системи охорони здоров'я та безпечнішими, знаючи, що їхній стан контролюється та що за потреби доступна допомога. Незважаючи на початковий тягар самоконтролю та звітності, багато пацієнтів виявляють, що ці дії з часом стають рутинними та частиною їхнього щоденного розкладу. У деяких групах пацієнтів існує потенційна можливість виникнення побоювань щодо використання технологій, якщо вони не знайомі з ними, проте деяким вдається подолати це з досвідом. Пацієнти повідомляли, що, хоча вони вважали, що телемоніторинг забезпечує кращий доступ до медичної допомоги, у них є певні побоювання, що надмірна залежність від технологій може зменшити прямий контакт з лікарем, і що бажання взаємодіяти з фахівцем залишається.

Як клініцисти, так і пацієнти повідомляють, що процес саомоніторингу допомагає пацієнтам краще розуміти свої стани, надаючи їм можливість

ефективніше керувати власним здоров'ям. Зокрема, це дозволило їм виявляти та пом'якшувати погіршення свого стану. Тим не менш, деякі пацієнти відчували тривогу через сповіщення, зокрема, коли надходили повідомлення про погіршення [53].

Системи управління лікувальними програмами також мають великий потенціал. Вони дозволяють вести бази клієнтів, історії лікування, відгуки та результати процедур. Інтеграція таких систем із CRM забезпечує персоналізовану комунікацію з гостями, а аналітичні інструменти допомагають виявити, які програми користуються найбільшим попитом, що працює найкраще і де варто внести покращення.

Перспективним є програмне забезпечення SERVIO. SERVIO – це високоефективний інструмент для санаторіїв, готелів, хостелів, оздоровчих центрів, що дозволяє оптимізувати управління різними аспектами бізнесу. Система забезпечує автоматизоване адміністрування процесів бронювання, синхронізуючи в реальному часі інформацію щодо доступності номерного фонду та актуальних тарифів. Система інтегрується з провідними OTA-каналами та туристичними платформами, що дозволяє мінімізувати ризик дублювання заявок і підвищити ефективність управління продажами [54].

У сфері санаторно-курортного обслуговування SERVIO оптимізує процеси реєстрації та поселення гостей, роблячи їх максимально швидкими та комфортними. Завдяки вбудованій CRM зберігається повна історія перебування кожного відпочивальника, що створює підґрунтя для індивідуалізації сервісу й розвитку програм лояльності.

Система виконує функції координації роботи housekeeping-служби, ведення обліку інвентарю та контролю прокатних операцій. Вбудована CRM для персоналу дає змогу планувати інженерні, технічні та адміністративні завдання, а також відслідковувати їх виконання. Особливу цінність становить аналітичний блок із понад 130 типами звітів, що дозволяє глибоко аналізувати ефективність господарської діяльності санаторію.

Платформа підтримує підключення додаткового обладнання та зовнішнього програмного забезпечення, формуючи цілісне інформаційне середовище. Серед інтеграцій — взаємодія з ПРРО/РРО, банківськими терміналами, електронними замковими системами, платформами цифрового телебачення, системами диспетчеризації, QR-меню, АТС та ін.

В програмі є модуль для SPA SERVIO Planner. Програма SERVIO Planner створена для швидкого і ефективного планування надання процедур в санаторіях, пансіонатах, SPA-центрах. Модуль оснащений всім необхідним набором інструментів для зручного запису клієнтів, планування процедур з урахуванням завантаженості кабінетів або місць надання послуг та доступності фахівців, ведення анкет гостей з закріпленими до них електронними документами, відстеження історії змін певних показників, призначенням тих чи інших процедур [55].

Функціональні можливості:

- реєстрація та облік відвідувачів;
- організація та планування процедур із урахуванням завантаженості кабінетів та наявності спеціалістів;
- гнучке керування розкладом процедур – ручне або автоматизоване;
- ведення докладних медичних карток гостей;
- формування графіків роботи персоналу з урахуванням перерв;
- автоматичне імпортування контактних даних клієнтів із SERVIO HMS;
- пошук клієнтів за ім'ям, контактами або персональним браслетом;
- управління дисконтними програмами: нарахування бонусів, застосування знижок та акцій;
- масова розсилка нагадувань клієнтам про заплановані процедури.

Основна мета програми SERVIO Planner – забезпечити швидке, зручне та ефективне планування процедур у санаторіях, SPA-центрах, пансіонатах та інших оздоровчих закладах, де проводяться лікувально-профілактичні чи косметичні сеанси.

Автоматизированное назначение оказания услуг [Получатель услуги: ИВАНОВ Иван Иванович]

Выбор услуг

☒ Не назначенные

☐ Не оказанные

☐ Назначенные

☐ Оказанные

Выбрать все

Обновить

Дата назначений оказания услуг

Начало: 25.06.2020

Окончание: 05.07.2020

Таймаут начала назначения: 15

Время назначений оказания услуг

Начало: 08:00:00

Окончание: 20:00:00

Наименование услуги	Количество	Назначить	Длительность	Таймаут	Макс. кол-во услуг...	Промежуток в днях	Точка оказания	Исполнитель
☒ Загальный массаж	5	5	30	0	1	0	Массаж вакуумный; Маса...	Мильчевич О.И.; Мищур Г.И. ...
☒ Инъекция озонотерапия (1 зона)	3	3	30	0	1	0	Инъекция озонотерапія	Губаль С.В.
☐ Консультация лікаря-дієтолога	1	1	30	0	1	0	Лікар Турецька С.І.	Турецька С.І.
☐ Консультация лікаря-невропат...	1	1	30	0	0	0	Лікар Уторобська В.Є.	Уторобська В.Є.
☐ Массаж стоп	1	1	30	0	1	0	Массаж стонн і медовий...	Ганюк Р.І.; Дурунда Ю.Ю.; ...

Выделить все

Отменить

Назначить

Отменить назначение

Готово

Рис.3.2. Автоматичний розподіл процедур. Інтерфейс програми

Джерело [55]

Програма SERVIO Planner дозволяє відстежувати історію показників здоров'я. При регулярному їх внесення в базу можна легко проаналізувати динаміку змін. Програма також дозволяє формувати і роздруковувати медичні карти та іншу необхідну документацію.

[illegible]

Рис.3.2. Історія зміни показників. Інтерфейс програми

Джерело [55]

Використання програмного забезпечення SERVIO Planner забезпечує повну відмову від паперових журналів та пов'язаних із ними помилок, спричинених нерозбірливим почерком чи дублюванням даних. Завдяки структурованому обліку клієнтської інформації керівництво санаторно-курортного закладу отримує можливість ефективно сегментувати гостей, визначати постійних відвідувачів, автоматично застосовувати бонусні програми та знижки, присвоювати замовленням статуси і теги, контролювати оплату послуг, а також здійснювати оперативну комунікацію як із персоналом, так і з клієнтами.

Додатково, впровадження сучасної інтегрованої системи Chameleon дає можливість комплексно автоматизувати ключові бізнес-процеси санаторію, включаючи бронювання номерного фонду, облік фінансових операцій та управління взаєморозрахунками з гостями. Програмний модуль компанії «СНМ Software» поєднує в єдиному інформаційному середовищі роботу маркетингового відділу, бухгалтерії, фінансової служби, служби розміщення, харчування, господарського та банкетного підрозділів, що забезпечує прозорість, керованість і підвищення ефективності діяльності закладу [56].

Використання програмних рішень СНМ Software у санаторно-курортних закладах дозволяє комплексно оптимізувати управлінську та лікувально-організаційну діяльність. Система забезпечує продуктивний контроль усіх структурних підрозділів санаторію, сприяє модернізації господарських процесів та створює прозорий механізм управління ресурсами.

Особливе значення має можливість систематизованого контролю за призначеними лікувальними процедурами та перебігом терапії. Керівництво отримує доступ до детальної інформації: історій хвороб пацієнтів, завантаження лікувальних кабінетів, динаміки оплат за обраний період. Це підвищує якість управління медичною частиною санаторію.

Функціонал СНМ Software охоплює управлінський та бухгалтерський облік, автоматизоване формування звітності за багатьма параметрами, а також

забезпечує раціональне використання інфраструктури закладу (кабінетів, саун, басейнів та інших ресурсів). Завдяки цьому зростає ефективність господарської діяльності, а швидкість і якість обслуговування гостей значно підвищуються.

Додатковими перевагами системи є:

- впровадження стратегій корпоративної лояльності для персоналу;
- використання ліцензійного програмного забезпечення на касових апаратах і серверах;
- налагодження внутрішніх каналів комунікації між співробітниками.

З економічної точки зору, впровадження CHM Software дозволяє зменшити витрати за рахунок прозорої оплати процедур через касу, що сприяє зростанню виручки на 30%. Завдяки автоматизації уникається надмірне використання витратних матеріалів, а персонал звільняється від дублювання паперової роботи, що знижує втрати часу.

Комплексна підтримка впровадження включає інсталяцію програмного забезпечення Chameleon, навчання персоналу, інформаційний супровід фахівцями компанії та імпорту наявної бази даних. Це забезпечує плавний перехід до сучасної системи автоматизації без втрати даних та з мінімальними ризиками.

Таким чином, CHM Software виступає не лише інструментом оптимізації облікових та організаційних процесів, а й стратегічним засобом підвищення репутації та конкурентоспроможності санаторно-курортного закладу. Інвестування у цифровізацію забезпечує зростання рівня довіри з боку клієнтів та сприяє сталому розвитку бізнесу.

Ще один напрям — E-Learning та створення цифрових матеріалів для гостей. Використання таких рішень дозволяє поєднати оздоровчі практики з сучасними технологіями і забезпечити туристам не лише відпочинок, а й навчання та занурення у місцеву культуру. Це можуть бути:

1. Електронні буклети та інтерактивні гідів з описом карпатських трав, їхніх лікувальних властивостей та використання у фітотерапії.

Наприклад, інтерактивний PDF чи мобільний додаток, де гість може відсканувати QR-код і отримати інформацію про рослину, що використовується у ванні чи масажі.

2. Відеоролики з демонстрацією процедур, приготування трав'яних чаїв, історією збору лікарських рослин у Карпатах. Такі матеріали можуть транслюватися у номерах готелю, на екранах у спа-зонах або бути доступними онлайн.

3. Мобільні додатки з персоналізованим підбором процедур та порадами з оздоровлення, де гість отримує рекомендації на основі свого стану здоров'я чи вподобань.

4. Майстер-класи онлайн та офлайн — від лекцій місцевих травників до інтерактивних воркшопів із приготування чаїв чи створення ароматичних зборів. Це створює додаткову цінність для гостей і дозволяє їм не лише споживати послуги, а й брати участь у процесі оздоровлення.

Варто зазначити, що готелі та санаторії Карпат наразі розміщують інформацію про лікарські трави Карпат на своїх веб-сайтах у формі статей. Так, готель «VOEVODYNO RESORT» розмістив статтю «Лікарські трави Карпат – скарбниця природи та мудрість століть», де йдеться про унікальність карпатської природи як «зеленої аптеки». Стаття має популяризаторський характер і спрямована на формування іміджу Карпат як місця, де відпочинок поєднується з оздоровленням і традиціями фітотерапії. В ній підкреслюється культура пиття трав'яного чаю з Карпат, який поєднує користь і неповторний аромат, зазначено при яких хворобах застосовуються фітотерапія – рис.3.4.

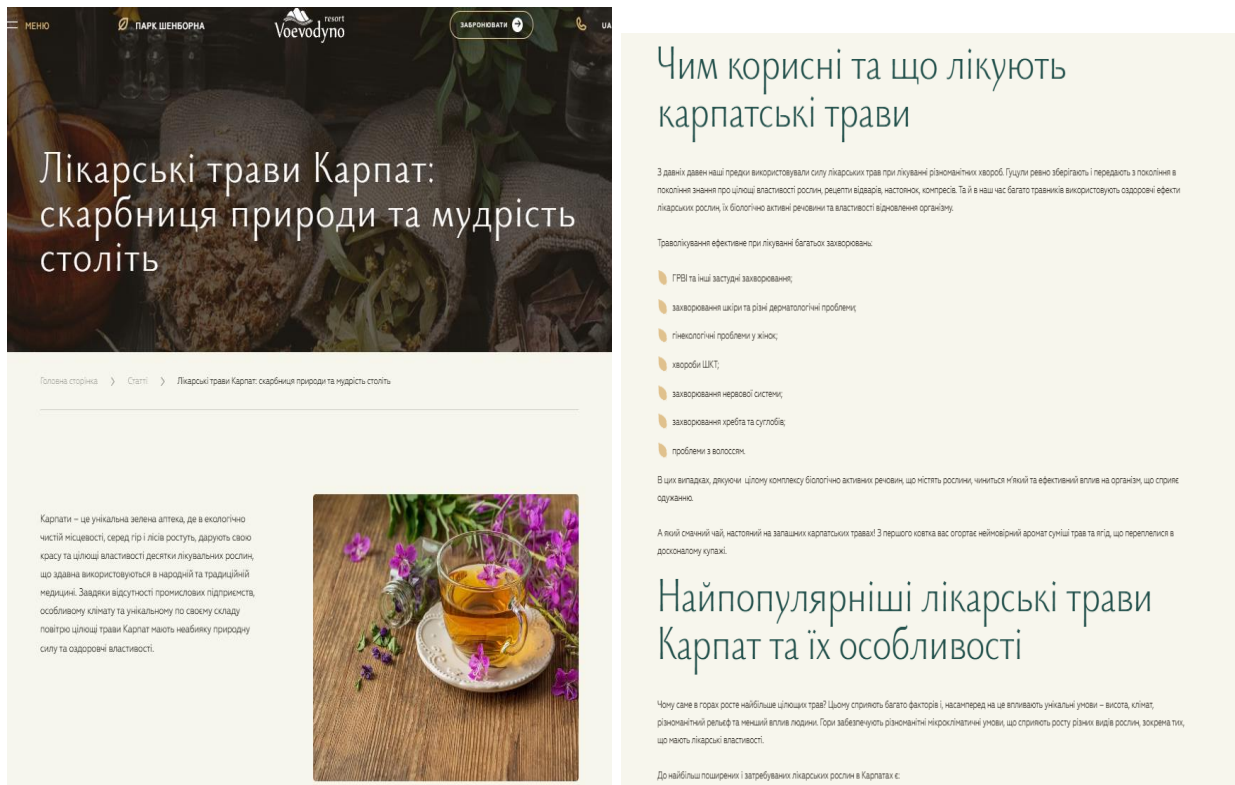


Рис.3.4. Уривок статті «Лікарські трави Карпат – скарбниця природи та мудрість століть»

Джерело [57]

Отже, впровадження цифрових технологій у фітотерапію створює комплексний підхід до оздоровлення, поєднуючи традиції та інновації, підвищує рівень комфорту, задоволеності клієнтів та конкурентоспроможність санаторно-курортних закладів. У майбутньому це сприятиме формуванню нових стандартів надання оздоровчих послуг і розвитку інтелектуальної взаємодії між гостем, персоналом і природними ресурсами регіону.

3.2. Пропозиції щодо удосконалення фітотерапевтичних послуг

Останніми роками перспективним напрямом розвитку курортної сфери в готельному господарстві є акустерапія. Акустерапія (від латинського *acus* — голка, хвоя) — це різновид бальнеотерапії та фітотерапії з використанням

продуктів хвойних дерев: хвої, кори, смоли, шишок, деревини, горіхів, бруньок. Хвойні дерева виділяють смоли та ефірні олії, які при вдиханні покращують самопочуття та мають цілющий ефект, особливо для людей, які страждають на захворювання дихальної системи, зокрема бронхіальну астму чи бронхіт [59].

Соснова хвоя широко застосовується в медицині завдяки своїм лікувальним властивостям, перш за все — через високий вміст ефірних олій із сильним бактерицидним ефектом. Крім того, хвоя містить велику кількість вітамінів — С, групи В, К, Е, залізо, аскорбінову кислоту, білки, численні макро- і мікроелементи, флавоноїди, дубильні речовини, лігніни, леткі кислоти та бензойну кислоту. Вміст вітамінів у хвої в 6 разів перевищує їх кількість у лимонах та апельсинах. Вважається, що ефективність впливу хвої не поступається жодному комплексному синтетичному препарату.

Серед найвираженіших корисних властивостей соснової хвої — протизапальна, антимікробна, дезінфікуюча, відхаркувальна, потогінна, сечогінна, знеболювальна, жовчогінна, кровотворна дія, а також регулювання обмінних процесів і тонізування організму. Унікальні властивості соснової та ялинової хвої сприяють відновленню судинної системи, допомагають пацієнтам із відшаруванням сітківки, хворобами нирок, розсіяним склерозом, астмою. Крім того, хвоя ялини, ялиці та сосни визнана ефективним засобом профілактики онкологічних захворювань.

Аналіз вітчизняного досвіду функціонування медико-оздоровчих готельних підприємств засвідчив, що терапія на основі хвої є досить популярною та економічно доцільною. Багато готелів використовують соснові продукти в організації додаткових послуг. Основні результати інформаційного пошуку спектру послуг акустерапії, які надаються в спа-центрах готелів і санаторіїв України, наведено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Використання акусотерапії в готельних підприємств

Готельний заклад	Розташування	Послуги акусотерапії
SPA-готель “ShishkiNN”	с. Снов’янка, Чернігівська обл.	1) Хвойна ванна. 2) Сіна-бат (ванна на травах) з прогріванням хвойною парою та масажем віниками з хвої чернігівських лісів; завершується обливанням цілющим хвойним настоем. 3) Ароматерапія з використанням хвої у фінській сауні. 4) Хвойний аромамасаж.
Green Park Hotel	м. Трускавець, Львівська обл.	1) Хвойна ванна. 2) Арома-релакс ванна з екстрактами хвої, валеріани та лаванди. 3) Інгаляції на лікарських травах.
Готель “Belle Royal”	Закарпатська обл., лісове урочище	1) Підводний душ-масаж з ароматичними солями та ефірною олією хвої.
Готельно-оздоровчий комплекс “Fantasy”	с. Поляна, Закарпатська обл.	1) Хвойні та хвойно-перлинні ванни. 2) Кедрова фітобочка – поєднання природного теплового впливу, пари та концентрату карпатських трав у міні-сауні з натурального сибірського кедру.
Grand Hotel Pylypets	с. Пилипець, Закарпатська обл.	1) Карпатські чани з джерельною водою з додаванням хвої та гілок смереки.
Elena Spa Resort Bukovel	Буковель, Івано- Франківська обл.	1) Ванни з додаванням трав, хвойних гілок та ефірних масел.
Санаторій “Червона Калина”	с. Жобрин, Рівненська обл.	1) Хвойна ванна. 2) Ультразвукові інгаляції з ефірними оліями.
Санаторій “Ворзель”	сmt Ворзель, Київська обл.	1) Хвойна ванна з аптечними екстрактами або натуральною хвоєю (сосна, ялина, ялиця).
Санаторій “Карпатія”	с. Шаян, Закарпатська обл.	1) Хвойні ванни з седативним ефектом. 2) Аромамасаж. 3) Інгаляції з ефірною олією ялиці.

Джерело [60]

Упровадження акусотерапії в готельну та курортну індустрію є економічно доцільним та ефективним завдяки дешевизні сировини й широкому спектру застосування, що дозволить задовольнити потребу в реабілітації великої кількості потенційних відвідувачів.

Крім того, завдяки тому, що рекреація в хвойних лісах не залежить від сезону, діяльність готельних закладів із використанням такого ресурсу може здійснюватися протягом усього року, що сприятиме збільшенню туристичного потоку. у готельних закладах Європи відсутні цілісні програми спа-терапії з використанням хвойних продуктів. Позитивний вплив хвойного повітря на

здоров'я клієнтів закордонних готелів пояснюється здебільшого їх розташуванням у хвойних зонах (наприклад: спа-готель “Nunisi Forest” (Грузія), “Lenkerhof” (Швейцарія), “Pine Needles” (США), спа-центр “Med Sorocaba Campus” (Бразилія) тощо).

Найпоширенішими послугами акустерапії в готелях України є хвойні ванни. Вони є незамінним засобом для людей, які мають проблеми з серцево-судинною, дихальною або нервовою системами. Також ці процедури сприяють зниженню ваги, виведенню токсинів і радіонуклідів з організму.

Поширеним елементом спа-технологій також є аромотерапія з використанням ефірних олій хвої (сосна, ялина, ялиця) — інгаляція парів сприяє профілактиці та лікуванню хвороб органів дихання. Масаж із хвойними ефірними оліями допомагає зменшити напругу, стрес і підвищити енергетичний тонус.

З огляду на лікувальні властивості хвої, доцільним є впровадження комплексної системи акустерапевтичних послуг, а не їх фрагментарне використання. Однією з важливих передумов упровадження акустерапії у спа-технології готельних підприємств є їх геолокація. Так, суттєвою перевагою з точки зору рекреації та оздоровлення є розташування готельного закладу поза межами великих міст — у безпосередній близькості до хвойних лісів (соснових, ялинових тощо), що значно підсилює терапевтичний ефект спа-процедур із використанням хвойної сировини.

Необхідно розробити прогулянки «фіто-стежками» – це повинні бути організовані маршрути для відвідувачів санаторно-курортних закладів у хвойних лісах, гірських масивах та зонах з багатою флорою Карпат. Стежки обладнати для комфортного проходження різними категоріями відпочивальників, включаючи військових, людей похилого віку та сім'ї з дітьми. Під час прогулянок активно використовуються природні аромати хвойних дерев (сосна, ялина, ялиця), ефірні запахи гірських трав (чебрець, м'ята, шавлія, ромашка) та шум водних потоків для створення терапевтичного ефекту. Очікуваний ефект:

- зниження рівня стресу та тривожності.
- поліпшення дихальної функції та кровообігу.
- підвищення енергетичного тону та загальної витривалості.
- покращення настрою та емоційного стану.
- комплексний оздоровчий ефект у поєднанні з іншими фітотерапевтичними процедурами (хвойні ванни, ароматерапія, чаї).

Понад десять років Україна перебуває в стан війни. За даними статистики Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) кожна п'ята людина, яка живе в країні де йде війна, має психічний розлад. Це стосується і України. Закордонні фахівці вважають, що 10 мільйонам українцям знадобиться медична допомога та психологічна підтримка. Особливо це стосується військових, які хоробро нас захищають і приймають весь удар на себе. Окрім фізичних травм вони отримують психічні та психологічні травми. Також, треба зауважити, що фізичні травми впливають на ментальне здоров'я військового. Особливо, коли військові отримують невиліковні травми, як втрата кінцівок чи інше, що веде до інвалідності. Таким людям важко прийняти свій новий стан, недієздатність, їхнє сприйняття цілісності тіла порушується [61, с.203]

Ситуація психічного та психологічного здоров'я погіршилась з початком повномасштабного вторгнення. На даний момент більшість українців відчувають стрес та депресію. Практикуючі психологи та психотерапевти зтикнулися з тим, що у нас недостатньо фахівців і брак інформації про те, як допомогти. У нас недостатньо спеціалістів і з продовженням війни все більше людей потребують допомоги. Також в нас немає санаторних-закладів, які пропонують, людям програми відновлення, відчуття душевної гармонії, морально відпочити від війни і тощо.

Проте військовослужбовці та їх сім'ї відпочивають та оздоровлюються на Закарпатті завдяки співпраці Департаменту соціального захисту населення Закарпатської ОДА, Управління туризму та курортів з місцевими санаторіями

та базами відпочинку. До реабілітації захисників долучилися низка закладів на території регіону [62].

Тому пропонуємо запровадити наступні програми в санаторно-оздоровчих комплексах Карпат. Програма «Дякуємо за захист» призначена для військових, які під час відпустки хочуть відновити свій моральний стан та оздоровитись, покращити стан здоров'я. Програма розрахована на 3 або 5 днів, оскільки нажалі в даній категорії людей є обмежений час перебування в мирних умовах. Вони и насолоджаться низкою спа-процедур, включаючи масажі, гідроароматерапію та фітотерапію (а саме карпатський чан,, які допоможуть зменшити навантаження на тіло, пройдуть первинний медичний огляд та отримають рекомендації, відпочинуть в термальних басейнах.

Для зняття стресу рекомендуємо в фітобарі пропонувати «Карпатський трав'яний чай Заспокійливий» — це натуральний продукт, який створений для того, щоб зняти стрес, допомогти розслабитися та поліпшити якість сну. Чай містить ретельно підібрані трави з Карпат, відомі своїми заспокійливими властивостями. Ідеально підходить для людей, які прагнуть відновити емоційну рівновагу після важкого дня або для тих, хто страждає від безсоння чи підвищеного нервового напруження [63].

Пропонуємо використати медичні оцінки з моніторингом ВНС із диханням для зняття стресу. Аналіз АНС — це інструмент для вимірювання здатності організму адаптуватися до стресу та відновлюватися [64].

Програма «Вірні завжди» призначена для поранених військових, які потребують лікування та психологічної допомоги. Вона розрахована на 7 днів. Її особливості будуть визначитись відповідно до медичних потреб.

Програма «Ми поруч» призначена для вимушено переміщених осіб, сімей військовослужбовців, людей, які втратили рідних. Тут буде зосереджена увага на загальне самопочуття та боротьби з стресом. Для цього необхідно використати сеанси спа-хвиль гарний сон. Акустична та вібраційна терапія, яка тренує мозок розслаблятися та отримувати користь від технік глибокої релаксації. Додатково пропонуємо в приміщені де буде проходити терапія

розпилювати заспокійливі карпатські трави, перед сеансами пропонувати чай з фітозборів, зібраних у високогірних районах (звіробій, шипшина, ожина, верес), що мають м'яку імуномодулюючу та заспокійливу дію. Додатково в інший час аромаванни з настоями карпатських трав (чебрець, м'ята, шавлія, ромашка), які сприяють зняттю напруги, покращують циркуляцію крові та загальний тонус організму.

Важливою складовою є прогулянки «фіто-стежками» з активним залученням ароматів лісу, хвойних насаджень та цвітіння гірських трав, що позитивно впливають на дихання, емоційний стан і настрій. В залежно від емоційного стану люди необхідно вибирати людне чи місце де менше людей, щоб не створювати додатковий стрес для людини.

Програми будуть включати консультації з психологом, оскільки всі військові страждають із-за війни. Навіть якщо військовий не стає інвалідом, то бойові дії наносять жахливий відбиток на психіку людини. Нерідко військові потрапляють в полон, піддаються травмам, які міняють погляд на їхню працездатність, бо відсутність кінцівок або параліч впливають на працездатність та прийняття себе. Не винятком є рідні військовослужбовців, які переживають інші, але теж болючі моменти. Окремим аспектом буде співпраця з вимушено перемішених осіб. Громадянські особи із зон бойових дій переживають численні травми та негаразди, які можуть сприяти психологічним реакціям чи проблемам зі здоров'ям [65].

Отже, акустерапія та фітотерапія з використанням хвойних продуктів і карпатських трав є ефективними методами комплексного оздоровлення. Хвойні ванни, аромотерапія, масажі та чаї сприяють відновленню фізичного та психоемоційного стану, знижують стрес і покращують дихальні функції. Прогулянки «фіто-стежками» підсилюють терапевтичний ефект природного середовища. Впровадження спеціалізованих спа-програм для військових, постраждалих від війни та їхніх родин забезпечує ефективну реабілітацію та підвищує якість життя. Комплексний підхід є економічно доцільним і перспективним для санаторно-курортних закладів Карпат.

ВИСНОВКИ

В результаті проведення дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Фітотерапія є цінним елементом як лікувальної, так і профілактичної медицини, особливо якщо вона поєднується з іншими методами — дієтотерапією, фізіотерапією, водними процедурами та психоемоційною релаксацією. В умовах сучасного способу життя, перенасиченого стресами, медикаментами й шкідливими звичками, використання природної сили лікарських рослин є важливим напрямом комплексного оздоровлення. Основними принципами фітотерапії є: принцип етапності, принцип системності й ієрархії, індивідуалізація лікування, принцип безперервності терапії, часовий принцип, принцип «від простого до складного», принцип малих і середніх доз, принципи комбінування фітопрепаратів, деякі обережності при використанні лікарських рослин.

2. Фітотерапія у Карпатах має глибокі історичні корені та тісно пов'язана з народною медициною місцевого населення. Природні ресурси регіону – ліси, луки, джерела – стали основою для збору лікарських рослин, які застосовувалися як у традиційних рецептах, так і в санаторно-курортних програмах. З розвитком курортної справи у XIX столітті фітотерапія інтегрувалася у медичну практику, а в радянський період отримала наукове обґрунтування та стандартизацію. Сучасна фітотерапія в Карпатах поєднує традиційні знання з доказовою медициною і курортологією, включаючи фіточаї, ароматерапію, мінеральні ванни з додаванням трав'яних екстрактів та хвойних концентратів.

3. Лікарські рослини – рослини, що містять біологічно активні речовини та є джерелом отримання лікарської сировини, деяких продуктів її переробки, препаратів для фітотерапії, арома- і гідротерапії, косметології, дієтології тощо, вихідних продуктів синтезу чи напівсинтезу. Скибіцька М. зазначає, що у флорі Українських Карпат налічується близько 680 видів

рослин, що мають лікарські властивості. Ці рослини застосовуються в офіційній та народній медицині. Їх поділили за лікувальною дією.

4. Карпатський регіон є унікальним в Україні за характером природних умов та ресурсів, які обумовлюють своєрідну структуру та особливості його природно-ресурсного потенціалу. Визначальною ознакою областей Карпатського регіону є унікальні природні ресурси: водні (найчисельніші і найменше забруднені), лісові (рівень забезпеченості лісовими ресурсами регіону є найвищим серед областей України), мінеральні (паливно-енергетичні ресурси, гірничо-хімічна сировина, гідро-мінеральні тощо), земельні. Унікальні природні ресурси Карпатського регіону формують потужний потенціал для розвитку фітотерапевтичних послуг у санаторно-курортних закладах. Карпатські трави використовують для приготування настоїв і відварів, чайних зборів, мазей і компресів. Ароматичні олії на основі цілющих рослин дуже популярні в СПА-салонах, для обгортань і масажу. Багато санаторіїв у Карпатах пропонують процедури на основі трав'яних настоїв і відварів. У лазнях і СПА-центрах відвідувачам пропонують трав'яні парові процедури й масажі з використанням ефірних олій

5. Серед провідних закладів Карпатського регіону з активним впровадженням фітотерапії — санаторії в Моршині, Східниці, Трускавці, Косові, Шешорах, Велятині. Вони поєднують фітотерапію з мінеральними водами, кліматотерапією та фізіотерапією. Також останніми роками активно впроваджують деякі з методів фітотерапії і в готельних комплексах Карпат, так в спа-зонах функціонують фітобари, сауни на травах, косметичні послуги з використанням карпатських трав. Більшість закладів не використовують фітотерапію ізольовано — її поєднують з бальнеотерапією, масажами, грязелікуванням та термальними процедурами (це підвищує ефективність і комфорт пацієнта).

6. Одним з ключових напрямів санаторно-курортного лікування в Карпатському регіоні є застосування фітотерапії як невід'ємної складової комплексних оздоровчих програм. У санаторіях фітотерапія впроваджується

як системний метод, що поєднується з іншими природними чинниками — мінеральними водами, кліматотерапією, дієтичним харчуванням, бальнеологічними процедурами, лікувальною фізкультурою та фізіотерапією. Така багатокomпонентна модель лікування підсилює лікувальний ефект, забезпечує гармонізацію функціональних систем організму та сприяє природному відновленню здоров'я без агресивного медикаментозного впливу

7. Розвиток цифрових технологій у курортних закладах Карпат дозволяє підвищити ефективність фітотерапії шляхом створення цифрових каталогів лікарських рослин, інтеграції мобільних додатків для запису та контролю процедур, використання AR/VR для навчання персоналу та ознайомлення гостей, впровадження смарт-моніторингу та телемедицини, а також електронних матеріалів для підвищення обізнаності про фітотерапевтичні методи. У майбутньому це сприятиме формуванню нових стандартів надання оздоровчих послуг і розвитку інтелектуальної взаємодії між гостем, персоналом і природними ресурсами регіону.

8. Акустерапія та фітотерапія з використанням хвойних продуктів і карпатських трав є ефективними методами комплексного оздоровлення. Хвойні ванни, аромотерапія, масажі та чаї сприяють відновленню фізичного та психоемоційного стану, знижують стрес і покращують дихальні функції. Прогулянки «фіто-стежками» підсилюють терапевтичний ефект природного середовища. Впровадження спеціалізованих спа-програм для військових, постраждалих від війни та їхніх родин забезпечує ефективну реабілітацію та підвищує якість життя. Комплексний підхід є економічно доцільним і перспективним для санаторно-курортних закладів Карпат.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Макаренко О.Б. Класифікація джерел з історії фітотерапії. Одеський медичний журнал. №4 (90), 2005. С.87-89
2. Клапчук В.М., Мельник Н.В., Мендела І.Я. Курортна справа: організація, територіальне планування, система управління: підручник. Івано-Франківськ, 2023. 291 с.
3. Єренко О.К., Хортецька Т.В., Смойловська Г.П. Фармакогнозія: навчально-методичний посібник до семінарських занять та самостійної роботи для молодших спеціалістів з фармації на курсах підвищення кваліфікації (ТУ) зі спеціальності «Фармація, промислова фармація». Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 124с.
4. Сучасна фітотерапія : навч. посіб. / С. В. Гарна, І. М. Владимірова, Н. Б. Бурд та ін. Харків : «Друкарня Мадрид», 2016. 580 с
5. Фітотерапія в кардіології: навч. посібник / Ю. І. Корнієвський, О. В. Крайдашенко, М. П. Красько, Н. Ю. Богуславська, В. Г. Корнієвська. Запоріжжя : Вид-во ЗДМУ, 2017. 470 с.
6. Фітотерапія в практиці сімейного лікаря: навч. посібник/ В.І.Кривенко, Ю.І.Корнієвський, М.Ю.Колесник та ін. Запоріжжя: Вид-во ЗДМУ, 2015. 756 с.
7. Фітотерапія. URL: <https://kvitkapolonyny.com/try-mineralni-vody/>
8. Народна медицина бойків. URL: https://www.holimed.lviv.ua/u_02_tradmed_003.html
9. Ігнатенко І. Народна медицина. URL: <https://honchar.org.ua/en/blog/folk-medicine-i178>
10. Офіційний сайт курорту Трускавець. URL: <https://truskavets.ua/>
11. Полушкін П.М. Основи нетрадиційного лікування: навч. посіб. Д.: РВВ ДНУ. 2010. 136 с.
12. Всеукраїнська Асоціація Фізичної Медицини, Реабілітації та Курортології. URL: <https://rebuildukraine-health.in.ua/unp/vafk>

13. Фітотерапія та ароматерапія : метод. вказ. до проведення практ. занять для магістрів 1-го курсу IV мед. фак-ту / упоряд. А. Г. Істомін, О. Л. Сивенко, О. В. Резуненко та ін. Харків : ХНМУ, 2020. 24 с.
14. Кравець О. М., Рябєв А.А. Курортологія : підручник. Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2017. 67 с
15. Грейда Н.Б. Фітотерапія: конспект лекцій. Луцьк, 2022. 77 с
16. Науково-дослідний інститут фітотерапії та нетрадиційних методів лікування імені професора Оксани Ганич. URL: https://www.uzhnu.edu.ua/uk/cat/deps-ndi_phytother
17. Скибіцька М. Лікарські рослини українських карпат. С.316-324 URL: <https://nasplib.isoftware.kiev.ua/server/api/core/bitstreams/7150f4ee-f67d-46c3-8df8-36a322cf6cb0/content>
18. Максютова О.В. Розвиток туристично-рекреаційного комплексу регіону. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису: дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 051 «Економіка». - Мукачівський державний університет. Мукачєво. 2022. 229 с.
19. Кифор М.В. Аналіз туристичних потоків в Карпатському регіоні. Norwegian Journal of development of the International Science. 2020. №44.с 14-18
20. Руденко В. П. Географія природо-ресурсного потенціалу України: підручник. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2010. 552 с.
21. Озаринського В.В. Особливості санаторно-курортного туризму Карпатського регіону України: кваліфікаційна робота. 2022. Київ. 108 с
22. Машіна Г.В. Концептуальні основи прогнозування ефективного використання господарського потенціалу Карпатського регіону. Часопис соціально-економічної географії. 2016. Вип. 20 (1). С.54-58
23. Карпатський регіон: актуальні проблеми та перспективи розвитку : монографія у 8 томах / НАН України. Інститут регіональних досліджень; наук. ред. В.С. Кравців. Львів, 2013. Том 1. Екологічна безпека та природно-ресурсний потенціал / відп. ред. В.С. Кравців. 2013. 336 с.

24. Кухтій А.О. Лабарткава К.В. Краєзнавчо-туристські ресурси: лекція з навчальної дисципліни «Організація краєзнавчо-туристичної роботи». 2018. 17 с.
25. Аромаванни. Відпочинок в Карпатах в санаторії Сонячне. <https://www.sunnyresort.com.ua/uk/aromavanny/>
26. Фіто та арома ванни. Санаторій «Карпатія». URL: <https://karpatia.com.ua/fito-aromavanny/>
27. Romantik SPA Hotel. URL: <https://romantikspahotels.ua/magiya-aromasauny-dlya-zdorov-ya-ta-garmoniyi/>
28. Кедрова фітобочка на СПА-відпочинку в Карпатах. URL: <https://poezia.com.ua/services/spa/kedrova-fitobochka>
29. Арома- та фітотерапія. URL: <https://borzhawa.com/treatment/procedures/fitoterapiya/>
30. Санаторій «Лаванда». URL: <https://karpatykruiz.com.ua/morshyn/sanatoriums/lavanda.html>
31. «Карпатія». URL: <https://karpatia.com.ua/ozdorovlennya/>
32. Санаторій Квітка Полонини. URL: <https://kvitkapolonyny.com/>
33. Санаторій «Карпати». URL: <https://kiyavia.com/truskavets/gkk-karpaty>
34. Санаторій «Кришталеве джерело» на Закарпатті. URL: <https://kryshtaleve-dzherelo.com.ua/ua/>
35. Санаторій «Кришталеве джерело». URL: <https://sanatorii-karpat.com.ua/sanatorii-krushtaleve-dzerelo/>
36. Готельний комплекс Підгір'я. URL: <https://hotel-podgore.com.ua/>
37. Готель «Підгір'я». URL: <https://booking.karpaty.ua/uk/houses/pidhirya>
38. Курортологія та дієтотерапія: методичні вказівки до самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 227 – Терапія та реабілітація / Укл.: В. І. Титаренко, В. В. Черняков. Чернігів: НУ «Чернігівська політехніка», 2024. 100 с.

39. Кліматотерапія у санаторіях: секрети оздоровлення від природи.
URL: <https://akwatur.com/blog/klimatoterapiya-u-sanatoriyah-sekrety-ozdorovlennya-vid-pryrody/>
40. Шаян Відпочинок в Шаяні 2025 Шаян санаторії,готелі. URL: <https://shayan.com.ua/>
41. Соляні Шахти Солотвино. URL: <https://solvyno.info/solyani-shahty/>
42. Сазонець І. Л., Вівсянник О.М., Баб'як О.В., Бурачик А.І. Курортна справа. Навчальний посібник. Рівне : Волин. обереги, 2024. 300 с.
43. Заваріка Г. М. Курортна справа : навч. посіб. К. : «Центр учбової літератури». 2015. 264 с.
44. Санаторій «Поляна». URL: https://sanpolyana.com.ua/?gad_source=1&gad_campaignid=21990749650&gbraid=0AAAAFoNMbAOAJv7blUE6v93pJXy6TNt&gclid=EAIaIQobChMIwcPgk63EkAMVZqb9BR3DVSvMEAAAYASAAEgJUmPD_BwE
45. Фітотерапія (відвар трав). URL: <https://sanpolyana.com/pro-sanatorij/>
46. Закарпатського оздоровчого комплексу “Сонячний”. URL: <https://www.sunnyresort.com.ua/uk/>
47. Санаторії Закарпаття 2025. URL: <https://go-to.rest/sanatoryy-zakarpattia/>
48. 9 популярних випадків використання QR-кодів для зворотного зв'язку. URL: <https://uk.qrcodechimp.com/popular-use-cases-for-feedback-qr-codes/>
49. Medical SPA Eglès. C2: Eglès Sanatorija. URL: <https://europeanspas.eu/eia-projects/egles-sanatorija/>
50. Фітопаротерапія в комплексному, реабілітаційному та профілактичному оздоровленні : (метод. рек.) / уклад. В.Ф. Бадмаєв [та ін.]. К. : б. в., 2007. 35 с
51. Imersum. <https://imersum.com/>
52. Віртуальні тури 360° <https://imersum.com/services/foto-video-360/>

53. Remote Monitoring in Telehealth: Advancements, Feasibility and. URL: Implications <https://www.intechopen.com/chapters/1177653>

54. Програмне забезпечення для вашого санаторію – SERVIO URL: <https://expertsolution.com.ua/>

55. . SERVIO Planner для планування процедур в санаторіях. URL: [https://expertsolution.com.ua/produkty/pz/servio-planner-dlya-planuvannya-protsedur-v-](https://expertsolution.com.ua/produkty/pz/servio-planner-dlya-planuvannya-protsedur-v-sanatoriayah#:~:text=%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B0%20SERVIO%20Planner%20%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B0%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%88%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%96,%D0%B0%D0%B1%D0%BE%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D1%96%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D1%96%20%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%D0%BC%20%D1%96%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%97%20%D0%B7%D0%BC%D1%96%D0%BD%20%D0%BF%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D1%96%D0%B2)

sanatoriayah#:~:text=%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B0%20SERVIO%20Planner%20%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B0%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%88%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%96,%D0%B0%D0%B1%D0%BE%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D1%96%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D1%96%20%D0%B2%D1%96%D0%B4%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%D0%BC%20%D1%96%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%97%20%D0%B7%D0%BC%D1%96%D0%BD%20%D0%BF%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D1%96%D0%B2

56. Програма для санаторію. URL: <https://chm-s.com/resheniya/allbusiness/sanatorij/>

57. Лікарські трави Карпат: скарбниця природи та мудрість століть. URL: <https://voevodyno.com/blog/likarski-travy-karpat-skarbnyczya-pryrody-ta-mudrist-stolit/>

58. Голки сосни та ялини. Корисні властивості. Greensad. URL: <https://greensad.ua/ua/articles/el/igolki-sosny-i-eli/>

59. Лікувальні властивості сосни. URL: https://agro-market.net/ua/news/tips_and_advice/lechebnye_svoystva_sosny/?srsltid=AfmBOo oCFMAf4-Qn_LTQsy4EIQ-HVa9QFO1klbo40gMssQQ0ZicYw0Yv

60. Medvid, I., Shydlovska, O., Ishchenko, T., Dotsenko, V. Cusotherapy as an innovative method of recovery in spa-technologies of hospitality enterprises in

Ukraine. *Ресторанний і готельний консалтинг. Інновації*. 2020. №3(2) с. 182–194.

61. Шемчук, В.А., Шемчук, О.М., Гаврюшенко, В. В. Бойова психічна травма та критерії діагностики. Військова освіта і наука: сьогодення та майбутнє: зб. тез доповідей XIX Міжнародної науково-практичної конференції. 2023. С.203- 204.

62. Санаторії Закарпаття безкоштовно оздоровлюють родини захисників України. URL: <https://zaktour.gov.ua/sanatorii-zakarpattia-bezkoshtovno-ozdorovliuiut-rodyny-zakhysnykiv-ukrainy/>

63. Карпатський трав'яний чай Заспокійливий, 100 г. URL: <https://ecosfera.com.ua/karpatskyi-travianyi-chai-zaspokiilyvyi-100-h/?srsltid=AfmBOopvVPzMP9WVGWzD7ysCyhGSZjyH2V21wjNLZfJ5PLp3Jm0lTivj>

64. Які аналізи можуть показати наслідки стресу? Як побороти стрес? URL:URL: <https://esculab.com/blog-yaki-analizi-mozhut-pokazaty-naslidky-stresu-yak->

65. Куліченко В.В. Особливості надання психологічної допомоги вимушено переміщеним особам із наслідками травматизації. Психологія особистості. Вип.49. 2023. С.123-128

ДОДАТКИ

Додаток А

Фотопослуги в готелях та санаторіях

Карпатський чан в готелях





Фітобочка



Фітобар Карпати «Мигово»

