

Фото: © Großglockner Hochalpenstrassen AG / Michael Sabemheimer

КРИММЛЬСКИЕ ВОДОПАДЫ: *восхищение и терапия*

КАК ТОЛЬКО ДОХОДИШЬ ДО ПЕРВОГО КАСКАДА САМЫХ ВЫСОКИХ В ЕВРОПЕ ВОДОПАДОВ, КАЖЕТСЯ, ЧТО ОТ ВОСХИЩЕНИЯ СЕЙЧАС ПЕРЕХВАТИТ ДЫХАНИЕ. НО ИМЕННО ТАКАЯ ФОРМУЛИРОВКА СОВСЕМ НЕ ПОДХОДИТ ДЛЯ ОПИСАНИЯ ЭТОГО ВЕЛИКОЛЕПНОГО ПРИРОДНОГО ЗРЕЛИЩА, ВЕДЬ МНОГИЕ ЛЮДИ СПЕЦИАЛЬНО ПРИЕЗЖАЮТ СЮДА, В ЗАЛЬЦБУРГСКИЙ КРАЙ, ЧТОБЫ ДЫШАТЬ ЛЕГКО И СВОБОДНО. ДЛЯ НИХ КРИММЛЬСКИЕ ВОДОПАДЫ – ГИГАНТСКАЯ «КОМНАТА ТЕРАПИИ», В ИНТЕРЬЕРЕ КОТОРОЙ – ЛЕСА, СКАЛЫ И БЕСКОНЕЧНЫЕ МОЩНЫЕ ПОТОКИ ВОДЫ. О ТОМ, КАКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ОКАЗЫВАЮТ ВОДОПАДЫ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА, МЫ РАССКАЖЕМ В ЭТОМ НОМЕРЕ.



СПРАВКА:

Krimmler Wasserfälle – каскад водопадов на реке Кримлер-Ахе. Один из самых высоких каскадов водопадов в Европе – его суммарная высота составляет 380 м.

Средний расход воды – 5,61 м³/с, он значительно колеблется в течение года.

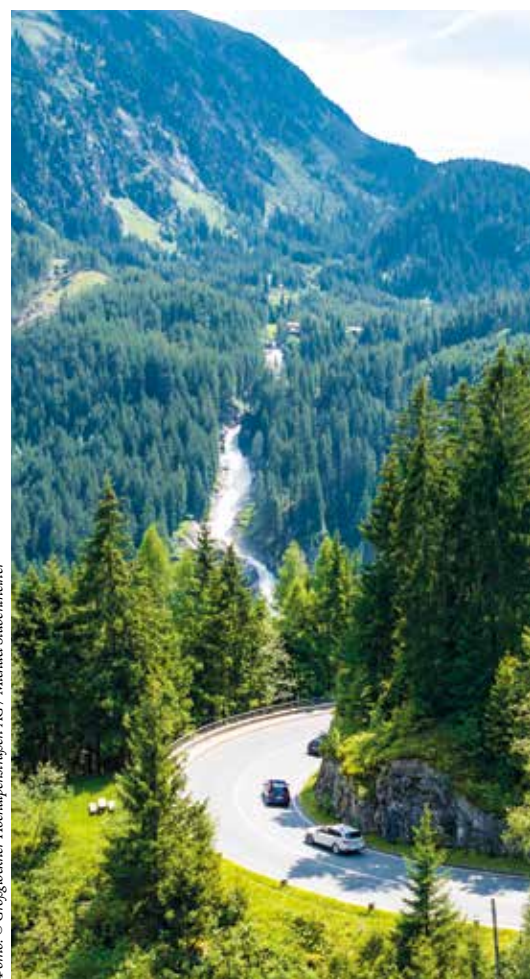
Ежегодно водопад посещают около 400 тыс. туристов.

Волнение и трепет начинают появляться уже через пятнадцать минут подъема в гору от парковки. Кажется, что за углом поджидает огромный разъяренный дракон, рев которого слышен издалека. Правда, изрыгает он не огонь, а водные брызги, сверкающие в белых облаках над землей. Это миллиарды блестящих от солнечного света и отражающихся в радуге микроскопических капель.

От нижнего водопада к верхнему ведет довольно крутая извилистая тропа, преодолеть которую можно пешком за полтора часа. Между ними – средний водопад. Вот такой настоящий природный спектакль в трех актах. На смотровых площадках не хочется даже разговаривать и щелкать фотоаппаратом. Остается только восхищаться: остановиться,

закрывать на мгновение глаза, почувствовать прохладный водный туман, глубоко вдохнуть и задуматься о вечном.

Наверху можно продолжить прогулку по долине **Ахенталь**, откуда берут начало **Криммльские водопады**. Здесь еще со Средних веков пасли коров на горных пастбищах, сейчас это территория **Национального парка Высокий Тауэрн**, идеального региона для пеших прогулок с открыточными видами на альпийские луга. Маршруты проходят вдоль живописной **реки Криммлер-Ахе**, которая протекает по ровным ландшафтам долины и вдруг, обрушиваясь с бешеной силой со скалы, превращается в бурлящие Криммльские водопады. А дальше, после многих километров пути, эта вода впадает в мощную **реку Зальцах**, давшую название знаменитому городу **Зальцбургу**.



Фотом: © Großglockner Hochalpenstrassen AG / Michael Stübentheiner

САМОЕ ПОЛЕЗНОЕ ДЛЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ НА КРИММЛЬСКИХ ВОДОПАДАХ – ЭТО МЕЛЬЧАЙШИЕ ЧАСТИЦЫ ВОДЫ. ОНИ В 200 РАЗ МЕЛЬЧЕ ЧАСТИЦ АЭРОЗОЛЯ ОТ АСТМЫ И МОГУТ ПРОНИКАТЬ ОЧЕНЬ ГЛУБОКО В ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПУТИ.



Фото: © Großlockner Hochalpenstrahlen AG

ВОДНАЯ ВЗВЕСЬ КАК ЭЛИКСИР ЖИЗНИ

Тысячелетиями средой обитания людей являлась природа. За удобства жизни в городе нам пришлось заплатить высокую цену – наша цивилизация получила целый букет болезней. Как связаны эти факторы? Как природа влияет на наше здоровье? И как мы можем использовать ее целебную силу?

Этими вопросами занимается **Институт экомедицины при Медицинском университете им. Парацельса в Зальцбурге**, и именно здесь работает **Йоханна Фрайдль**. Молодая научная сотрудница исследует лес и воду как среду обитания и их воздействие на физическое и ментальное здоровье человека.

«У природы есть большое преимущество: она не является для нас таким сверхраздражителем, как любая другая среда, созданная человеком. На природе не приходится чрезмерно напрягать внимание, как в больших городах», – отмечает ученая.

ЧЕМ ВЫШЕ ВОДОПАД, ТЕМ МЕЛЬЧЕ БРЫЗГИ

Действительно ли существует какой-то лечебный эффект от этих гигантских водных масс, обрушивающихся в бездну с высоты 380 метров?

«Самое полезное для дыхательных путей на Криммльских водопадах – это мельчайшие, проникающие в легкие частицы воды. Они в 200 раз мельче частиц аэрозоля от астмы и могут попадать очень глубоко в дыхательные пути», – рассказывает Йоханна Фрайдль.

Негативно заряженные частицы воды дольше остаются в воздухе, а позитивно заряженные, наоборот, довольно быстро падают на землю, поскольку они намного крупнее.

Уже при вдохе происходит маленькое чудо: благодаря негативному заряду **иммунная система активизируется, аллергия и астматические симптомы смягчаются или исчезают полностью, а дыхательные пути очищаются.**

ВОЛШЕБНЫЕ БРЫЗГИ

О том, что подниматься до впечатляющего зрелища водных каскадов осталось недолго, можно догадаться по все более плотной водной взвеси, которая ощущается в воздухе. Чувствуется запах хвои, влажного мха и древесной коры. Совсем близко слышен шум воды. Миллиарды мельчайших водяных частиц парят в воздухе и создают тот самый целебный туман из брызг.

ЗДОРОВЫЕ ЛЕГКИЕ

Пришло время остановиться и глубоко вдохнуть. Лучше всего мелкие брызги ощущаются около самого водопада. Неужели они и правда так полезны или это все выдумки? Йоханна Фрайдль утверждает: «Целебное воздействие такого природного аэрозоля на аллергию и заболевания дыхательных путей подтверждают клинические исследования».

Источник:

<https://www.austria.info/ru/duh/sekret-padayushchey-vody>