

На смену wellness- и эко-туризму приходят зимние туры на горячие источники — новый тренд в мире оздоровительного отдыха



Горячие источники — зимние туры за здоровьем

Традиционно, зимний туризм ассоциируется у большинства с посещением горнолыжных курортов или теплого морского побережья. Однако не менее интересно и полезно провести время на естественных или искусственных термальных

курортах планеты. На смену wellness- и эко-туризму приходят зимние туры на горячие источники. Сегодня это — новый тренд в мире оздоровительного отдыха.

Горячие источники и гейзеры всегда привлекали путешественников. Одни из них

находятся в труднодоступных местах, другие подчинили себе цивилизация, но менее загадочными они от этого не стали. Одним нравятся курорты на термальных источниках, а другие отправляются на поиски живописных картин нетронутой природы: густой пар,

вздвигающийся над землей, ручьи кипящей тихой воды или огромные мощные столпы воды и пара, вырывающиеся из недр земли... Термальные источники — одно из чудес природы, несостоявшиеся гейзеры, подземная канальная система которых свободна от искривлений и препятствий, поэтому дождевая и талая вода, проникнувшая в почву, достигает таких глубин, где спокойно подогревается магмой и снова возвращается на поверхность в горячем виде. Горячие воды из недр земли богаты полезными веществами, многие из которых оказывают благотворное действие на организм человека. В районах термальных источников часто располагаются бальнеологические лечебницы, и даже если Вы не поклонник оздоровительных курортов, то вряд ли сможете отказать себе в удовольствии искупаться в теплых целебных водах.



Беппу, Япония

Горячие источники Беппу

Городок Беппу называют «японским Лас-Вегасом». Он разместился вблизи 2-х вулканов, знаменит данный населенный пункт геотермальными источниками. Вода, подогреваемая вулканами, бьет ключом и бурлит. В окрестностях Беппу вода и тепло соединяются, чтоб породить большое



Голубая лагуна, Исландия



Аквапарк на термальных источниках, Попрад, Словакия



Купальни Сечени,
Будапешт, Венгрия



«Ванны Клеопатры»,
Иерополис, Турция

№ 10-12 (41) 2011

множество теплых источников, кипящих озер и гейзеров. Озера, наполненные бурлящей водой, в таких районах называются Дзигоку, что переводится как «ад». Цвет воды в источнике зависит от породы, через которую она пробирается на поверхность земли. Струя воды вырывается из озера каждые 20 минут, а температура пара достигает отметки в 105°C. Вода таких источников по трубам поступает в окрестные дома и отели. Почти все городские бани получают воду непосредственно из источников, поэтому каждый год сюда устремляются сотни путешественников. К услугам посетителей — гигантские закрытые спа-комплексы, построенные с использованием новейших технологий и материалов, небольшие открытые купальни, грязевые и песчаные ванны.

Воды в Беппу хватает на всех: на окрестных жителей, на приезжих путешественников и даже на обезьян в зоопарках. Эти сообразительные существа с удовольствием греются в теплых источниках и не желают отсюда вылезать. Особенно экзотично выглядят они посреди зимы, когда пышащие паром головы обезьян украшают снежные шапки. А чтобы не замерзнуть после теплой ванны, в походы за провиантом они отправляются по очереди.

Исландские бани

Гейзерные поля сами по себе — одна из визитных карточек Исландии. Источники бьют из трещин в застывшей вулканической лаве. Воды в исландских гейзерах имеют сложный состав: морская соль, кварц, даже сине-зеленые водоросли и обладают необы-



чайным лечебным эффектом. Температура воды молочно-голубого бассейна Голубая лагуна всегда составляет +38°C. Курортники, вдоволь наотдыхавшись в естественных термальных бассейнах, переходят затем в парную баню, расположенную в лавовой пещере.

Купальни Сечени

Венгрия славится отменными водными курортами еще со времен древних римлян,

построивших их здесь впервые. В 30-е годы XIX века сюда «на воды» приезжала европейская и русская аристократия. Купальни Сечени — первая в Будапеште «Артезианская купальня», с 1881 года получающая термальные воды с температурой 76°C из скважины глубиной 1000 м. В 1927 году купальня была дополне-

на банями, плавательными и термальными бассейнами под открытым небом. Сегодня это огромный комплекс в стиле необарокко, где можно выбрать купание на любой вкус — от обжигающе ледяной ванны до жаркого пара. Купальни расположены в центре городского парка на месте бывшего медицинского центра.



Купальни в пустыне
Атакама, Чили



Новая Зеландия

Курорты **Мертвого моря** — одни из наиболее известных в мире — славятся уникальным составом воды и богатым набором минералов. На курортах Израиля и Иордании лечат самые разные недуги — от псориаза до артрита, применяя талассотерапию (купание в

водах Мертвого моря) и бальнеотерапию (лечение минеральными грязями).

На территории **Турции** разбросано более 1000 природных термальных источников с лечебными свойствами. Некоторые из них, стекая по склонам, образовали в скалах естественные кальциевые ванны, покрытые снежно-белым слоем известняка. Эти необычные солевые террасы переполнены минеральной водой с температурой 36°C. Скважины с газированными водами располагаются в горах или на пологих пляжах предгорий. Наиболее известные из них преобразованы в современные комфортабельные спа-центры и санатории.

Новая Зеландия — это величественные горы, дымящиеся вулканы, парящие озера и кипящие грязи, горячие источники и гейзеры и длинная полоса песчаных пляжей. Здесь, прежде чем принять оздоровительные процедуры,

приходится поработать — таково правило на здешних термальных курортах. Горячая вода бурлит прямо под песчаным покровом. Встаньте пораньше (а то не останется свободных участков), возьмите лопату, выройте себе ванну и прогревайтесь природным теплом земли.

В **Словакии** на базе геотермальных источников уже несколько веков действуют

которые продолжается долгое время и после отпуска.

Чили. Одна из самых суровых на Земле, безжизненная пустыня Атакама — настоящий магнит для любителей природы, желающих посмотреть на розовых фламинго, и для всех, кто хочет поправить здоровье. Выбывающиеся на поверхность гейзеры создали чистейшие зелено-голубые озера с термальными водами температурой в 32-33°C. Здесь находятся целебные купальни, расположенные к северу от Сан-Педро-де-Атакама.

Горячие источники **Коста-Рики** берут начало в недрах одного из самых грозных вулканов Коста-Рики — вулкана Аренал — и находятся на территории Национального парка. Источники состоят из нескольких бассейнов с термальной водой разной температуры, причем одни представляют собой каскады водопадов, а другие — просто спокойные теплые бассейны или маленькие прудики. Особую остроту ощущениям придает близость вулкана, который время от времени «дыхает».

В английский город **Бад** едут ради единственных в Великобритании природных термальных источников, использовавшихся для оздоровления людей еще с античных кельтских и римских времен. Экспозиции, посвященные римским термам, можно увидеть в местном музее.

Канада, Аляска, озеро Рок. В эти места стоит отправиться даже ради одного только горячего, около 41°C, термального озера Рок. Озеро Рок — часть курорта Chena Hot Springs, существующего уже 105 лет.

Мамонтов источник, находящийся в **Йеллоустонском Национальном парке**, США, является самым большим в мире горячим источником карбонатных отложений. Причина этому — в высокой степени минерализации здешних вод, насыщенных всевозможными природными примесями. Потоки горячей воды веками стекали по склонам и образовали на них отложения причудливой формы и цвета. Расположенные вдоль скал ступенчатые террасы покрыты белыми известняковыми отложениями, и от этого кажутся почти сахарными. У них преимущественно снежно-белый цвет, но, благодаря вкраплениям различных минералов и металлов, оттенки могут быть разными, например, золотистыми или охристо-красными.

Штат Колорадо, США, славится своими горячими источниками **Glenwood Hot Springs**. Расположен он в долине реки Колорадо, на склонах Скалистых гор на высоте 1760 м. Это один из самых крупных природных бассейнов в мире. Когда-то здесь жили индейцы племени ют, а теперь здесь



Турция

санатории, а в последнее время к ним добавился ряд новых термальных пляжей и аквапарков, ориентированных на массовый отдых.

Австрия — поистине райское место, с богатым выбором термальных курортов, где природа и человек существуют гармонично. Здесь самые благоприятные условия для тех, кто хочет отдохнуть от городской суеты: лесные массивы, целебный воздух, пастораль и неспешность бытия в гармонии с природой. Австрийские курорты славятся своими эффективными методиками возобновления жизненной энергии в короткие сроки, дей-

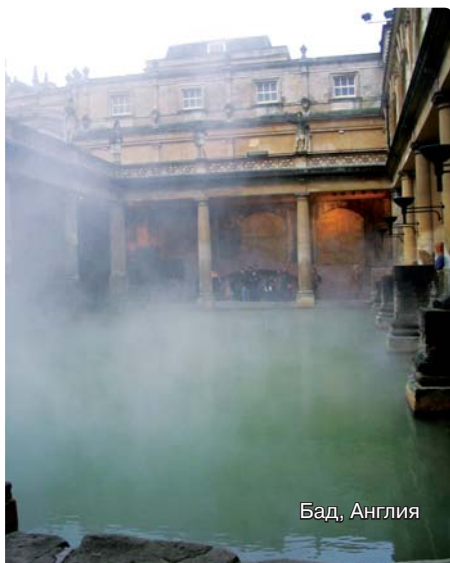


Коста-Рика



Чили

знаменитый бальнеологический курорт. Термальную (48-60°C) хлоридно-натриевую воду минеральных источников используют для ванн при заболеваниях органов опорно-двигательного аппарата. Применяют также естественные потогонные «паровые ванны» в пещерах с горячими лечебными сероводородными источниками. Они открыты каждый день с 9 утра до 10 вечера.



Бад, Англия

В составе спа-комплекса Glenwood Hot Springs находится самый большой в мире бассейн с водой из горячих источников, построенный еще в 1888 году. Бассейн разделен на две части: в главном бассейне круглый год поддерживается комфортная температура 32-34°C, а в терапевтическом она немного горячее - около 40°C. Вода для бассейна подается напрямую из горячего источника Yampah, температура воды в котором составляет 51°C. Длина основного бассейна – 123 м, ширина – 30 м. Кроме того, здесь есть две горки и трамплины для ныряния. Говорят, что когда сидишь вечером в освещенном бассейне с горячими лечебными водами, а на улице мороз и вокруг только снежные горы, то в этот момент кажется, что это и есть потерянный рай.

Наша справка Лечебный эффект

Горячие источники различаются составом вод, которые могут быть сероводородными, соляными, углекислыми или железистыми. Соответственно, различный тип вод обладает своим лечебным эффектом. Теплая вода вообще благотворно влияет на самочувствие, и эффект сильнее, если источник содержит бром, йод, натрий, кальций, магний, хлор, криптон, вольфрам и другие биологически активные и минеральные вещества.

Лежа в бассейне с бурлящей водой, вы не только расслабляетесь, но и пополняете запас минеральных «строительных материалов» для организма, восстанавливаете обмен веществ. Например, йодобромная терапия способствует снижению давления, в итоге, вы лучше спите и работаете. Кроме того, вода в термальных купальнях часто подается струей, которая служит прекрасным массажером. В хорошо оборудованных центрах есть водопады, водовороты и разные виды душа. При массаже струей горячей воды в организме человека ускоряются обменные процессы, улучшается кровообращение, в результате увеличивается поступление питательных веществ и кислорода в ткани и органы, а токсичные вещества с усилением потоотделения быстрее выводятся из организма. Самыми распространенными заболеваниями, которые лечит вода горячих источников, являются кожные болезни, женские заболевания, сахарный диабет и проблемы с сосудами. Однако всем без исключения горячие источники помогают восстановить ослабленный иммунитет, избавиться от частых простуд и повысить общий тонус организма.

Безопасность

1. Продолжительность купания в горячих источниках должна быть не более 15-20



Glenwood Hot Springs,
Колорадо, США

минут. Во время купания необходимо постоянно контролировать свое самочувствие.

2. Купание не рекомендуется сразу после приема пищи, в состоянии алкогольного опьянения, после больших физических нагрузок и длительных переходов, а также в одиночку в ночное время.

3. Не рекомендуется:

- быстро погружаться в воду;
- делать резкие движения, физические упражнения;
- плавать, играть, нырять, задерживать дыхание.

4. Запрещается купание с обостренной формой заболевания и при плохом самочувствии. Имеющим хронические заболевания купание в источниках рекомендуется только после предварительной консультации с лечащим врачом.

Правила поведения

Процедура посещения горячих источников может незначительно различаться

в зависимости от региона, а также в зависимости от типа источника – закрытый он или расположен под открытым небом. Зачастую перед тем, как окунуться в воду источника, нужно смыть так называемую «первую» грязь в специальных душевых кабинках, затем можно погружаться в непривычно горячую, иногда сильно пахнущую воду. В самой купальне следует вести себя почтительно к другим и не шуметь, не разговаривать слишком громко, не плескаться и не делать резких движений. Следует спокойно сидеть в горячей воде, сосредотачиваясь на своем внутреннем мире.

В горячих источниках также запрещается купание домашних животных, загрязнение воды источников моющими средствами, вытаптывание растительности вокруг источников и на термальных площадках и т.п.