



## Современный “город-SPA”

Ю.Ю. Алмазова

В ИЗВЕСТНОМ ИТАЛЬЯНСКОМ “ГОРОДЕ-СПА” (ОТ SANUS PRO ACQUAM (SPA) –ЗДОРОВЬЕ ЧЕРЕЗ ВОДУ) ФЬЮДЖИ ЕСТЬ ВСЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СНЯТЬ ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ, НЕРВНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ, ВЫЗВАННОЕ СТРЕССАМИ, ВОССТАНОВИТЬ МЕХАНИЗМЫ ЗАЩИТЫ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ.

**Н**а этом курорте эффект питьевого профилактического и лечебно-оздоровительного курса минеральной водой Фьюджи многократно увеличивается разнообразными СПА-процедурами – гидротерапией, талассотерапией, пелоидотерапией и т. д.. Такие процедуры доступны в многочисленных отелях: от однозвездных гостиниц-пансионов до роскошного “Гранд Отель Палаццо де ла Фонте”. Хорошим дополнением служат и массажи, классический и лимфодренажный, которые стимулируют отток жидкости и выведение продуктов обмена веществ, а также дозированная физическая нагрузка: пешеходные и велосипедные прогулки и т. д.

Среди множества отелей выделяется отель “Сан Джоржио” (“SAN GIORGIO” 4\*) с новейшим СПА-центром на три этажа, оснащенным современным оборудованием. Он расположен в самом центре курорта и окружен огромным парком с вековыми деревьями.

Время, проведенное здесь, – это не просто отдых, а реальная возможность восстановить красоту и здоровье, улучшить качество жизни. Каждый из сорока уютных номеров отеля с балконом и видом на горы уникален и располагает к полноценному отдыху.

Оздоровительный центр отеля предлагает медицинские консультации и терапии (как традиционные, так и альтернативные). Профессиональными врачами СПА-центра отеля “Сан Джоржио” разработаны методики, позволяющие эффективно бороться с избыточным весом, нарушениями обмена веществ, стрессом, а также специальные лечебные программы для восстановления и оздоровления организма (“Детокс”, “Похудение”, “Релакс”). В летнее время в отеле предлагаются несколько программ для детей. Программы координируются русскоговорящим сопровождающим.

В программу, как правило, включены: питьевая терапия (“живая” вода Фьюджи из горных источников), консультации специалиста по СПА-процедурам, визит к врачу-акватерапевту, кон-



сультации диетолога-нутрициониста с разработкой персональной детокс-диеты, демонстрация диет-тренером приемов и секретов здорового питания, измерение соотношения жировой и мышечной массы, анализ и оценка ежедневного потребления пищи и жидкостей, беседа о психологическом здоровье, заключительная консультация врача-нутрициониста (обсуждение результатов лечения и его дальнейшие рекомендации), курс процедур для лица и всего тела с использованием ароматных эссенций. Например, моделирующий массаж тела и ног или программа для увядающей кожи лица и тела. Используется и арсенал физиотерапевтических процедур (различные виды ванн, обертываний и массажей, улучшающих кровообращение). Например, программа "Детокс", направленная на очищение организма от шлаков и токсинов, улучшение движения лимфы и крови, позволит получить быстрый и эффективный результат, как с точки зрения потери лишнего веса, так и нормализации работы пищеварительного аппарата, улучшения обмена веществ.

Пациентам предоставляется ежедневный доступ к водной зоне СПА-центра. Его бассейн оснащен современными форсунками активного воздействия, установленными с учетом анатомии человека (воздушные кресла и удобные воздушные кровати), а также гейзерами. В бассейне пациент сможет расслабиться, а также пройти курс гидротерапии с подводными массажными струями, сеансы гидромассажа на удобных воздушных подушках: общий массаж тела, массаж шеи, затылка и плеч, массаж поясничной области; массаж ступней с использованием гальки и т. д.

Пациентам предоставляется ежедневный бесплатный доступ к "ванне Кнейпп" (по имени ее автора – немецкого пастора Себастьяна Кнейппа) – процедуре для вен и сосудов, усиливающей обмен веществ в организме, помогающей растворить и вывести болезнетворные вещества, продукты распада. Гидротерапия по Кнейппу при остеоартрозе тазобедренного или коленного сустава способствует увеличению подвижности суставов, уменьшению боли и повышению качества жизни пациентов на срок до 3 месяцев. "Ванна Кнейппа" эффективна и для лечения целлюлита, придания эластичности кожи и просто для восстановления сил.

В термальной зоне (банно-оздоровительный СПА-комплекс) пациентам предоставляется доступ в просторную биосауну из ценной породы дерева (температура – 70 °С, влажность – 20–30%). Ее жара помогает расслабить мышцы и суставы, иммунной системе – бороться с бактериями и вирусами, а также улучшить дыхание и т. д.

"Калидариум" (турецкая ароматическая баня) улучшает кровообращение, способствует расширению кровеносных сосудов; благодаря обильному потоотделению, увлажнению и очищению, выводит токсины и очищает кожу; улучшает работу дыхательных путей, облегчает отхаркивание.

После сауны и турецкой бани завершением тепловых процедур может быть "эмоциональный душ". Это уникальная по ощущениям процедура, состоящая из тропического душа, создающего атмосферу экваториальных стран, света и ароматов экзотических фруктов; холодного тумана, освежающего тело и окутывающего запахом мяты и эвкалипта; водного каскада с боковыми пульверизаторами, массирующими все тело.

Холодная оранжерея ("фригидарий") – это холодная баня, место, дарящее телу приятную прохладу, идеально подходящее для закрытия кожных пор после сауны. В холодной оранжерее пациент сможет выбрать наилучший способ освежиться: можно воспользоваться легкой ментоловой росой, прохладной струей воды или просто ополоснуть ноги и руки. А в "Лабиринте дождей" пациент сможет получить тепловую и ароматерапию: найти комнату с горячим ароматизированным дождем, тропическим энергетическим ливнем или простым теплым и приятным душем.

СПА-центр также предлагает процедуры с очищающим скрабом для тела ("морская энергия"), детоксикационные обертывания тела ("HANAKASUMI") и др.

Пациентам предоставляется ежедневный бесплатный доступ в зону отдыха с водяными кроватями.

СПА-центр предлагает также такие физиотерапевтические воздействия на систему органов дыхания пациента как галотерапия (сеанс в соляной комнате, продолжительностью 30 мин равен 15 дням нахождения на море). Потолки и стены в галокамере покрыты плитами хлорида натрия. Аэрозоли этого вещества способны максимально глубоко проникать по дыхательным путям, стимулируя двигательную активность ресничек мерцательного эпителия и изменяя его проницаемость до уровня бронхов. Одновременно снижается продукция слизи. Галотерапия улучшает реологические свойства бронхиального секрета, активизирует альвеолярные макрофаги, дренажную функцию бронхов, снижает гиперреактивность бронхов, уменьшает воспаления, обеспечивает противоотечный, бактерицидный эффект и улучшает местные иммунные и метаболические процессы.

Пациентам предоставляется доступ в сухую зону ("татами", или массажный стол). Массаж играет важную роль



для улучшения психофизического самочувствия. Массажисты СПА-центра подберут массаж с учетом физического состояния пациента, его типа кожи и пожеланий.

Глубокий массаж “Коннективале” помогает избавиться от мышечного напряжения, способствует улучшению циркуляции крови, насыщению ее кислородом и выводу токсинов, обновляет клетки кожи и моделирует линию тела, тонизируя мускулатуру.

Массаж с элементами лимфодренажа по специальной “отсасывающей” методике – особый тип массажа для лица и тела. Медленные движения рук массажиста способствуют циркуляции лимфы, помогают избежать застаивания жидкости в тканях, накопления токсинов. Рекомендуется пациентам при отеках, обезвоживании, целлюлите и лимфатическом застое.

Ароматерапевтический массаж оказывает на организм расслабляющее действие.

Массаж “Шиатсу” – определенное давление пальцами, включает также точечный массаж по энергетическим линиям тела (меридианам) большими пальцами, ладонями, предплечьями, локтями. Он показан при тревоге, депрессии, мигрени, стрессе.

Камнетерапия (“Hot stones”) – массаж с применением камней вулканического происхождения – уменьшает боль в мышцах, снимает напряжение позвоночника, расширяет кровеносные сосуды, разглаживает кожу и помогает выводу токсинов из организма.

Аюрведический массаж (“Pindasweda”) – специальная техника для улучшения психофизического состояния пациента базируется на многовековой традиции ухаживания за телом. Проводится с использованием особых ароматических масел.

Массажисты СПА-центра применяют и другие редкие виды массажей: массаж ступней (рефлексология); гавайский массаж (“Ломи Ломи”), улучшающий функции лимфатической системы и циркуляции крови в организме, укрепляющий мышцы и суставы, облегчающий дыхание; деконструктивный массаж спины, уменьшающий локальные боли в мышцах, вызванные неправильной осанкой, тяжелыми физическими нагрузками и другими причинами; моделирующий антицеллюлитный массаж; гемолимфатический массаж с мазью, которая улучшает кровообращение, оказывает благотворное влияние на мышечные ткани, уменьшает ревматические боли и укрепляет суставы; зональные массажи; синхронный массаж в 4 руки и др.

В стоимость пакета услуг входит обзорная экскурсия по городу Фьюджи (Фьюджи-терме). За дополнительную плату пациент может заказать экскурсионную программу в Рим, Неаполь, Помпеи, Бари (к мощам Святого Николая), к средневековым замкам и крепостям, святым местам Чочарии, а также побывать на Тирренском море, в горячих термах, совершить гастрономические туры.