



ПРОФИЛАКТИКА

>>ДОКТОРА - ВОДА И ДВИЖЕНИЕ

В межсезонье знаменитый урологический курорт Фьюджи

не пустеет.

Когда спадает жара, в битву за красоту и молодость включаются не только итальянские и немецкие пары, но и жители различных регионов России и СНГ.

Столетиями здесь искали восстановления мужской силы принцы и шейхи (местная вода с XVIII века считается признанным средством от простатита), а ныне итальянскую версию спа-лечения осваивают представительницы прекрасного пола. Слова «Надо больше пить!» звучат здесь не как шутка. Дело в том, что именно эта минеральная вода способствует чистке почек, лимфы, крови совершенно натуральным образом, без помощи лекарственных препаратов.

Лекарство для души

Минеральный курорт в итальянской провинции Лацио (70 км от Рима) возник вблизи папского двора неслучайно. В полном средневекового обаяния городке Фьюджи уместилось целых два термальных парка «Антиколана» и «Бонифия VII». Вход сюда со стеклянными бутылками строго запрещен, пластик - не рекомендован, и для транспортировки воды курортные обитатели

Надо больше пить!

используют специальные термосы. Пьют воду без всяких соломинок (она не разрушает зубы) из керамической посуды или одноразовых бумажных стаканчиков. Во Фьюджи лечат вода и движение, поскольку питьевой курс прописывается пациентам строго индивидуально и между приемами воды существуют паузы, оставшееся время публика то степенно гуляет, то зажигательно танцует. Такого количества средневозрастных пар, выплясывающих «ча-ча-ча» или фокстрот, в отечественных санаториях не встретить. Комплекс «Бонифия VII» часто называют «утренним», а источник в парке терм «Антиколана» - «вечерним». Так как дорога к нему предполагает неторопливую пешую прогулку, полезную перед сном.

Но русские, прибывшие во Фьюджи из-за проблем с камнями или песком в почках, быстро втягиваются в эту европейскую моду.

- Мы даже открываем для наших русских постояльцев курсы итальянского языка, - рассказывает русскоговорящий менеджер отеля «Силья Сплендид» Ирина Будзивиула. - А записаться на уроки танца они могут прямо на территории курорта. Во Фьюджи особая атмосфера. Вначале гости

курорта мечтают проводить время в Риме или на Тирренском побережье, но потом их так захватывают местные раритеты: аббатство Монтекасино, аббатство Казамари, античный городок Ананьи, город циклопов Алатри или город - замок Фумоне, что они признаются - об очаровании такой Италии они даже не подозревали.

В горах лечит не только вода, но и обаяние живущих здесь людей, сама атмосфера гостеприимства.

Почистить перышки

В итальянской глубинке есть отель, специализирующийся на «русских» постояльцах. Впрочем, русскими здесь называют как жителей Иркутска, так и жителей Астаны или Донецка. «Наши» люди признаются, что поехать в не англоязычную страну их вынудила перспектива почечной колики или литотрипсии (дробления камней в почках), сделав выбор в пользу питьевого курса. В сезон термальные парки способны принимать до двух с половиной тысяч человек ежедневно, кроме источников, медицинских амбулаторий и урологического центра и уже упомянутой дискотеки есть пиццерия и кафе. Выведению шлаков и восстановительному эффекту способствуют спа-процедуры, которые

предлагают отели. Низкая минерализация уникальной природной воды из Фьюджи, ее ярко выраженное мочегонное действие притягивают людей. Все чаще к гостям курорта - людям, страдающим пиелонеф-

ритами, циститами, аднекситами и простатитами, подагрой, добавляются желающие сбросить вес и пациенты, нуждающиеся в реабилитации после химио-, радио- и гормонотерапии. Старинная вода, действуя как природный антиоксидант, способствует ликвидации свободных радикалов.

Ольга ЛЕНСКАЯ

travel company

YOUR WAY ОТДЫХ НА КУОРТОХ МИРА

ЗА ЗДОРОВЬЕМ - В ИТАЛИЮ

SPA FIUGGI-курорт с уникальной водой

РИМ ПОБЕРЕЖЬЕ ОДИССЕЯ КЬЯНЧАНО ТЕРМЕ ОСТРОВ ИСКЬЯ

Метро Гостиный двор, 441-33-64, 441-33-65
www.yourway.spb.ru zakaz@yourway.spb.ru
Медицинские консультации: 8-911-241-55-55, 322-04-07
Контакты в Италии:
Style Turistico Service Incoming Italia
fiuggiru@gmail.com 8 10 39 320 64 37 147

О ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Средства от душевных травм

Очень часто эмоции захлестывают нас, мешая принять правильное решение, и становятся причиной конфликтов. Всего этого можно избежать.

Десять советов для людей, находящихся в состоянии стресса, от психолога Натальи Минкиной.



- 1. Голос!** Раскройте свою душу! Если вас что-то мучает, не старайтесь этого скрыть, не носите в себе, не терзайтесь молча!
- 2. Отложите на какое-то время решенные проблемы.** Отключитесь, отложите поиск выхода из создавшегося положения до тех пор, пока не улучшится ваша «форма». Иногда специалисты говорят: «Не знаешь, что делать - ничего не делай».
- 3. Постарайтесь овладеть собой.** Когда почувствуете, что разрядка наступила, вспышка миновала, вот тогда и подумайте, как быть дальше. Иначе говоря, действуйте не реактивно (как реакция на эмоцию), а проактивно (то есть выдержите паузу, остыньте, подумайте).

- 4. Помните, что и другие бывают правы.** И не надо выяснять, кто «правее».
- 5. Делая добро другим, помогаешь себе.** Старайтесь не думать только о своих неприятностях, подумайте о тех, кто вас окружает. (Все познается в сравнении.)
- 6. Нет необходимости во всем быть лучшим.** Просто будьте собой!
- 7. Будьте снисходительны и к себе, и к другим!**
- 8. Не избегайте людей.**
- 9. Не забывайте об отдыхе.**
- 10. Вы в ответе за свое здоровье.** Душевное равновесие и чувство юмора помогают сохранить этот бесценный дар.

Записала Милана СВЕТЛАЯ



МЕДИЦИНСКИЙ МЕТЕОПРОГНОЗ ПРЕДСТАВЛЯЕТ

Российский государственный гидрометеорологический университет

Более подробные прогнозы на странице <http://weather.rshu.ru/>

реклама

Показатели	22.09	23.09	24.09	25.09	26.09
Характер погоды	Облачно с прояснениями, кратковременные дожди	Облачно с прояснениями, преимущественно без осадков	Пасмурно, временами дожди	Пасмурно, кратковременные дожди	Переменная облачность, без осадков
Дневная температура воздуха (°С)	+10...+13	+10...+13	+13...+15	+7...+10 Ночью до +4	+6...+9 Ночью +2...+5, по области до 0
Атмосферное давление (мм рт. ст.)	755	760	755	755	765
Влажность (%)	75-85	75-85	75-85	80-90	70-80
Ветер (направление и скорость)	С-З, З, 3-7 м/с	Ю-З, 5-10 м/с	Ю, 3-7 м/с	С, 2-5 м/с	С, 2-5 м/с
Ощущаемая температура (°С)	+8	+9	+12	+7	+7
Содержание кислорода в воздухе (г/м³)	289 (норма)	288 (норма)	283 (норма)	292 (норма)	294 (норма)
Геомагнитная обстановка	Небольшие геомагнитные возмущения	Небольшие геомагнитные возмущения	Небольшие геомагнитные возмущения	Относительно спокойно	Относительно спокойно
Медицинский тип погоды	Сырая, ветреная погода неблагоприятна, прежде всего, для людей с хроническими заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Осенняя прохлада может спровоцировать ухудшение самочувствия у людей с бронхо-легочными заболеваниями - могут напомнить о себе больные суставы. Колебания атмосферного давления не лучшим образом отразятся на самочувствии людей с сердечнососудистой патологией. Велика вероятность респираторных инфекционных заболеваний.				
Рекомендации	В дни с дискомфортной погодой рекомендуется вовремя принимать необходимые лекарственные препараты, назначенные лечащим врачом. В условиях погоды с достаточным содержанием кислорода в воздухе рекомендуются прогулки на свежем воздухе. При этом обязательно одевайтесь по погоде, обращая внимание на показания ощущаемой температуры.				