

ТОЧКА КИПЕНИЯ

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ В ТОСКАНЕ

опробовала Анна Титова

Есть в Тоскане крошечный городок – Сан Кашиано деи Баньи. Известность он получил благодаря своим термам, а точнее, тому источнику, у которого обосновался целебный комплекс Fonteverde Natural Spa Resort. Неподалеку от люксового курорта есть и бесплатные общественные бассейны с целебной водой, но именно ради приотельных купален – приватных и максимально облагороженных – люди приезжают в Сан Кашиано деи Баньи.

Считается, что здешние термы творят чудеса, и что достаточно по несколько минут в день проводить в подогретом минеральном коктейле, чтобы уже через неделю помолодеть на несколько лет.

Открытых бассейнов в Fonteverde два. Один – только для постояльцев. Второй – общественный, куда устремляются со всех уголков Тосканы (входной билет – 15 евро в день на человека). В выходные в этой купели не протолкнуться. Знай себе плескаются и стар и млад, счастливые и умиротворенные, и каждого переполняет любовь к соседу и не передаваемое словами счастье. Виной тому то ли чудодейственный раствор, то ли открывающиеся прямо из бассейна панорамные виды на тосканские холмы и оливковые рощи. Из горячей воды вылезать никому не хочется, а надо – дольше 20 минут за раз кипятиться не позволено. Точное время пребывания в термах определяется доктором на консультации, но, как правило, каждый сеанс длится минут 10-15.

Пока все бултыхаются, определить, кто есть кто, невозможно. Лишь только когда доходишь до отельной парковки, становится понятно, что посещение терм для местных жителей – не только целебный, но и вполне себе светский ритуал. Стоянка в выходные заставлена разного рода суперкарами (больше всего, конечно, Ferrari), сияющими ослепительным блеском под тосканским солнцем.

При желании можно сойти за своего, взяв напрокат один из предлагаемых в Fonteverde раритетных кабриолетов. На выбор – Duetto, 850 Spider Bertone, 124 Spider America, MX5 и прославленный Spitfire 1300. Вот вам дополнительная причина для посещения тосканского санатория. Но главный аргумент – это новый недельный похудательный курс «Силуэт».

Основной ингредиент программы – все та же целебная вода, обогащенная разными минералами (сульфаты, кальций, фтор и т.д.) и даже планктоном. Она помогает при болезнях опорно-двигательной системы, подагре, сердечно-сосудистых заболеваниях, стрессах и всякого рода эмоциональных расстройствах. Идея проста – в течение недели вас вымачивают в термах, мажут целебными грязями, мнут, массируют, изнуряют умеренным питанием. Меню составляется индивидуально, но в целом у всех все одинаково: блюда, рассчитанные до калории, почти полное исключение углеводов и абсолютный запрет на алкоголь. Протеиновая диета Блекберна основана на увеличении доли белков в рационе. Такой подход способствует использованию жировых резервов, то есть активизирует процесс похудения в тех зонах, которые наименее поддаются влиянию классических диет. При этом мышечная масса сохраняется за счет поступления в организм аминокислот.

Самые тяжелые дни курса – выходные, когда оздоровительный лагерь заполнен до отказа местными жителями. Итальянцы на диеты плевать хотели, а потому после омовений толпой

Как добраться:
Fonteverde Natural Spa Resort располагается в центральной части курорта Сан Кашиано деи Баньи. Этот район насчитывает 43 термальных источника, температура воды в которых примерно 42 градуса. Расстояние до Флоренции – 150 км. До международного аэропорта Рима (Фьюмичино) – 200 км.
www.fonteverdespa.com

Неделю вас вымачивают в термах, мажут целебными грязями, мнут и массируют