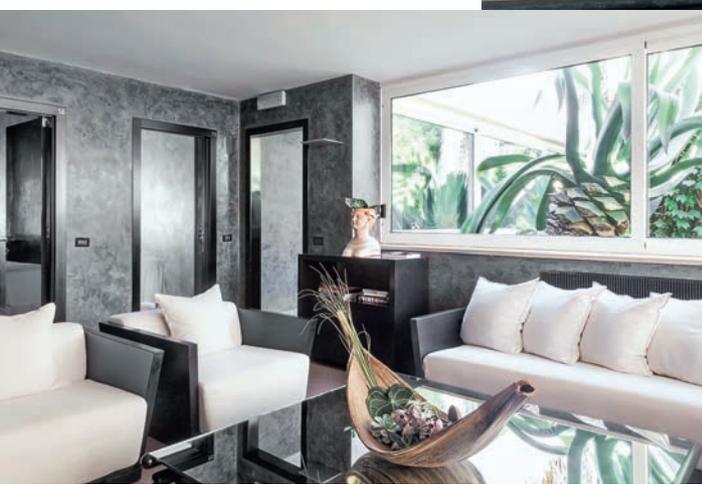


Хорошее место Лучшие направления для отдыха с пользой

Лилия Беляева |



ли: магния, калия, хрома и микроэлементы вазотонического действия. Процедуры дополнены гидротерапией в бассейне Кнейпа, где температура воды варьируется от 18°C до 40°C. Для желающих сбросить вес имеется диетическое меню, направленное на улучшение обмена веществ и гармоничное похудение, исключающее повторный набор лишних килограммов. Блюда по программе питания готовят в ресторане L'Olivo (две звезды «Мишлен»).

Озеро Хевиз

Крупнейшее в Европе биологически активное природное термальное озеро обладает ценными для бальнеотерапии свойствами и превосходит другие водоемы мира по этим качествам. Температура озерной воды держится между 32°C и 34°C. Смесь растворенных и газообразных веществ, кальция, магния, серы, гидрокарбоната и углекислого газа делает воду особенно полезной для человеческого организма. Благодаря своим физическим свойствам она способствует улучшению кровотока и циркуляции лимфы. За тысячелетия на дне озера об-

разовался семиметровый слой торфяного ила. Его используют для обертываний или компрессов. Таким образом достигается эффект местной теплотерапии для снятия отечности суставов и мышечного напряжения, а также для насыщения хрящевой и соединительной тканей питательными веществами. Экспериментальное применение грязи Хевиза в косметологии тоже дало положительные результаты: она стимулирует клеточный метаболизм и выработку коллагена. Совсем скоро эта лечебная грязь будет доступна москвичам.

Алтай

Это место для перезагрузки нервной системы, информационного и социального детокса. Басаргино, уютная деревушка между двух гор, — уникальный поселок для отдыха премиального уровня. Он расположен на высоте 650 м над уровнем моря. В этих местах растет более 600 видов трав-эндемиков. Все, что вам предложат на завтрак, обед или ужин, здесь же и выращено. Пантовые ванны, русская баня, духовные практики, аюрведа, охота, рыбалка, сплавы по рекам — вот неполный список того, что вас ждет. Ближайший населенный пункт — село Горноалтайское — находится в 20 км от деревни, го-

род Горноалтайск — в 80 км. В Басаргино на каждое животное в хозяйстве приходится 2 га земли, так что же говорить о людях? Если вы готовы к отшельничеству с комфортом, то вам сюда.

Швейцария

Отель Grand Resort Bad Ragaz — жемчужина швейцарских спа-отелей. Здесь отдыхают так называемые старые деньги, золотая молодежь и мировая политическая элита. Сюда приезжают раз в год, и эти выезды — семейная или дружеская традиция. В чем уникальность этого места? Каждую минуту из подземного источника на поверхность выходит 8 тыс. л минеральной воды: в 1 л содержится 420 мг кальция, магния, сульфатов. В спа-комплексе Тамина воду нагревают до разных температур и предлагают посетителям окунуться в разные бассейны. Бонусы помимо чистейшего воздуха и чудесных видов на горные вершины — бани, салон красоты с популярными бьюти-брендами, физиотерапия, лечебные ванны, массаж, эрготерапия, кинезитерапия, ингаляции, китайская медицина, MRI, лечебная гимнастика, упражнения для разработки мышц, связок, суставов после травм и операций, а также комплексные программы похудения и красоты.

Капри

Capri Palace, расположенный в живописной части острова в городке Анакапри, известен миру своей «школой ног». Доктор медицинских наук и директор спа-центра Capri Beauty Farm Франческо Канонако разработал и запатентовал оздоровительную программу, направленную на восстановление кровообращения и лечение варикозного расширения вен. Этот метод включает лечение глиной с последующим использованием охлаждающих повязок с лечебными средствами растительного происхождения, нормализующими циркуляцию лимфы и венозный отток. Процедура укрепляет стенки капилляров, оказывает биостимулирующее воздействие на кожу и насыщает ее кислородом. В состав активного вещества входят эсцин, экстракты гинкго билоба, кофеин, бобы тонка, а также важнейшие минеральные со-