



DANUBIUS HOTELS GROUP

**GYÓGYÁSZATI
ÚTMUTATÓ**

**ПРОЦЕДУРНЫЙ
ПУТЕВОДИТЕЛЬ**




**DANUBIUS
HEALTH SPA RESORTS**

MAGYARORSZÁG / ВЕНГРИЯ

CSEHORSZÁG / ЧЕШСКАЯ РЕСПУБЛИКА

SZLOVÁKIA / СЛОВАКИЯ

ROMÁNIA / РУМЫНИЯ



Danubius Health Spa etikett

Mivel szeretnénk, ha minden vendégünk elégedetten térne haza, kérjük, hogy pihenése során szíveskedjen az alábbi Spa etikett szabályokra ügyelni:

- ▷ Viselje papucsát a fürdőrészleg teljes területén.
- ▷ Mindig zuhanyozzon le, mielőtt használná a fürdőrészleg szolgáltatásait.
- ▷ Egyes vendégek előnyben részesítik a fürdőruha nélküli szaunázást. Mi igyekszünk alkalmazkodni a különböző kultúrák szokásaihoz, ezért kérjük, figyeljen a különböző információs feliratokra.
- ▷ Higiéniai okokból kérjük, hogy a szaunában a törölközőjén foglaljon helyet, és fürdőzés előtt ne feledje a tusolók használatát.
- ▷ Kérjük, időben érkezzen a kezelésekre, mivel terapeutáink gyakran egész napra foglaltak, és késés esetén elmaradhat kezelése egy része, vagy idő hiányában akár az egész kezelést törölni kényszerülünk.
- ▷ A kezelés kihagyása vagy késői lemondása esetén gyógyfürdőink szabályzatának értelmében a megrendelt kezelés árának egy része, vagy akár a teljes ár kiszámlázásra kerül.
- ▷ Szolgáltatásainkkal kapcsolatban örülnénk, ha megosztaná velünk véleményét, ezért kérjük, töltsse ki vendégkérdőívünket, vagy kérje vendégkönyvünket a gyógyászati recepción, vagy keresse közvetlenül a spa vezetőjét.

Köszönjük együttműködését, és kellemes felfrissülést kívánunk!

Спа-этикет в отелях «DANUBIUS»

Уважаемые гости, в интересах обеспечения безопасности и покоя посетителей нашего бальнео-комплекса просим Вас соблюдать следующие правила:

- ▷ Вход в бальнео-комплекс, бассейн и влажную зону возможен только в тапочках.
- ▷ Всегда принимайте душ перед использованием бальнео-комплекса и бассейном.
- ▷ Кому-то из посетителей нравится посидеть в сауне нагишом, а кому-то – нет. Мы стараемся учитывать культурные традиции всех постояльцев отеля, поэтому просьба сначала ознакомиться с правилами пользования данным спа-объектом.
- ▷ Из гигиенических соображений убедительно просим всегда подстилать под себя полотенце в сауне и принимать душ перед тем, как окунуться в купель или бассейн.
- ▷ Просьба приходить на процедуры к назначенному времени, поскольку методисты часто загружены до предела, и, опаздывая, Вы не сможете воспользоваться процедурой в полном объеме.
- ▷ Просьба учесть, что в некоторых из наших спа-отелей действует правило полной или частичной оплаты процедуры в случае неявки или отказа.
- ▷ Если у Вас имеются замечания по отдельным процедурам или спа-услугам вообще, то Вы можете заполнить анкету гостя, сделать запись в книге отзывов и предложений у консьержа или обратиться непосредственно к заведующему бальнео-комплексом.

Приятного отдыха и времяпровождения!



A TERMÉSZET EREJÉVEL...

A Danubius Hotels Group – Közép-Európa vezető szállodacsoportja – szeretettel üdvözli Önt.

Európa-szerte ismert gyógy- és wellness szállodáink több mint három évtizede gyönyörű környezetben várják Budapestten, valamint az ország legszebb gyógy- és üdülőhelyein a látogatókat. Magyarország mellett ma már a környező országokban – Csehország, Szlovákia és Románia – is elérhetőek a Danubiustól megszokott minőségi gyógyszolgáltatások.

Kezeléseink gyógyító hatása a legkülönlegesebb természeti erőforrásokra épül, mint például a termálvíz, az iszap és a természetes gázok. A természet kincsei mellé magas fokú orvosi szakértelem párosul, így egyedülálló élményt kínálunk a hozzánk látogatóknak.

↳ 2-26. oldal

В СОЮЗЕ С ПРИРОДОЙ...

Приветствуем Вас в гостях у крупнейшего в Европе оператора сети курортных отелей «Danubius Hotels Group», имеющего огромный опыт организации санаторно-курортного отдыха и лечения.

Расположены наши спа-отели на наиболее известных курортах Венгрии, Румынии, Словакии и Чехии. К услугам наших гостей – широкий спектр лечебных процедур, разработанных на основе использования природных факторов упомянутых стран: тут и термальные воды, и лечебные грязи, и минеральные источники, и природные газы. Традиции такого лечения уходят корнями в далекое прошлое, и, предлагая сегодня нашим гостям уникальный опыт лечебно-оздоровительного отдыха, мы опираемся как на эти традиции, так и на новейшие знания в области медицины и курортологии.

↳ стр. 27-52.



БАЛЬНЕОЛОГИЧЕСКИЕ ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ: ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Каждый бальнео-курорт специализируется на лечении определённых групп заболеваний, перечисленных в рубрике «Показания». Поэтому стоит заранее поинтересоваться, какими именно специфическими медицинскими проблемами занимается, какое лечение предлагает и какие природные ресурсы для этого использует данный спа-курорт или отель.

Если вы страдаете от заболеваний или проблем, указанных в рубрике «Противопоказания», то, прежде чем бронировать номер, проконсультируйтесь с гостиничным врачом. Более подробные справки можно привести непосредственно в отеле, где вы желаете остановиться на лечение, или через корпоративные сайты: danubiushotels.com или spabreakoffers.com

ПОКАЗАНИЯ

- Хронические воспалительные дегенеративные заболевания опорно-двигательного аппарата (кости и суставы), в т.ч., острые стадии
- Ревматоидный артрит (*кроме Марианске-Лазне*)
- Остеоартрит позвоночника и суставов
- Боли в нижней части спины
- Анкилозирующий спондилоартрит (болезнь Бехтерева)
- Ревматизм мягких тканей (*кроме Марианске-Лазне*)
- Замороженное плечо (хроническая боль и тугоподвижность плечевого сустава)
- Проблемы с межпозвоночными дисками
- Посттравматическая и послеоперационная реабилитация (после хирургического вмешательства на кости и суставы)
- Фибромиалгия
- Стресс
- Подагра
- Некоторые заболевания дыхательной системы
- Заболевания почек и мочепускающей системы (*только в Марианске-Лазне*)
- Онкологические заболевания (*только в Марианске-Лазне*)
- Хронические воспалительные гинекологические заболевания (*только Марианске-Лазне и Совата*)
- Женское бесплодие, реабилитация после гинекологических операций (*только Совата*)
- Дерматологические заболевания вроде псориаза, дерматитов, экзем, акне и послеожоговая реабилитация (*только Смрдаки*)

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Стадии обострения воспалительных дегенеративных заболеваний опорно-двигательного аппарата
- Инфекционные заболевания
- Все виды злокачественных образований (*кроме Марианске-Лазне*)
- Злокачественные заболевания крови
- Тяжёлые формы анемии и гемофилии
- Острые тромбоз и тромбофлебит
- Бронхиальная астма, сопровождаемая приступами (*кроме Марианске-Лазне*)
- Гипертиреоз
- При расстройствах сердечно-сосудистой системы, сопровождаемых сердечной недостаточностью, стенокардией, а также после операции на сердце и/или инфаркта необходимо заключение врача-кардиолога (*кроме Марианске-Лазне*)
- Повышенная температура тела
- Беременность
- Злокачественная (быстро прогрессирующая) артериальная гипертензия
- Острое воспаление органов дыхания, сопровождаемое повышением температуры
- Эндометриоз (*кроме Соваты и Марианске-Лазне*)
- Пациенты, не способные обслуживать себя и нуждающиеся в уходе
- Инконтиненция (уретральная и ректальная)
- Системная красная волчанка и аутоиммунные расстройства в стадии обострения
- Некоторые кожные заболевания
- Эпилепсия, тяжёлые психические расстройства, наркомания

Курортные процедуры и терминология



Стр.	Венгрия	Чехия	Словакия	Румыния		Назначение врача (ВНБО = В некоторых бальнео-отелях)	Лечебные процедуры	Общеукрепляющий	Медицинский велнес	Рекомендуемая продолжительность (мин.)
БАЛЬНЕОТЕРАПИЯ										
ТЕРМАЛЬНЫЕ И МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ										
32	x		x		Термальные купальни	Нет	x	x	x	20
32			x		Термальные ванны	Нет	x	x	x	20
32			x		Ароматические термальные ванны	Нет	x	x	x	20
32			x		Термальные углекислые ванны	Нет	x	x	x	20
32			x		Термальные жемчужные ванны	Нет	x	x	x	20
32			x		Грязевой бассейн	Да	x	x	x	5-10
МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА И ПРИРОДНЫЙ ГАЗ										
33	x	x	x		Питьевое лечение минеральными водами	ВНБО	x	x	x	–
33		x			Минеральные ванны	Нет	x	x	x	20-50
33		x			Минеральные ароматические ванны	Нет	x	x	x	20
33		x	x		Сухие углекислые ванны	Нет	x	x	x	30-40
34		x	x		Газовые инъекции	Да	x			5
ЛЕЧЕНИЕ СОЛЯМИ										
34				x	Солевые купальни	Нет	x	x	x	15-20
34				x	Солевые ванны	Да	x	x	x	15-20
ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ										
ДИАГНОСТИКА И МЕДИЦИНСКОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ										
34	x	x	x	x	Первичный прием	–	x			–
34	x	x	x	x	Наблюдение врача	–	x			–
34	x	x	x		Заключительный прием врача	–	x			–
34	x	x	x		Консультация врача	–	x		x	–
ГИДРОТЕРАПИЯ										
34	x	x	x	x	Углекислые ванны (с обычной водой)	ВНБО	x	x	x	10-20
35	x	x	x		Гидромассаж	Нет		x	x	10-20
35	x	x	x	x	Подводный душ-массаж	ВНБО	x	x	x	10-30
35		x	x		Жемчужные ванны	Нет	x	x	x	10-20
35	x		x		Подводная экстензия (в пресной воде)	Да	x		x	10-20
35	x		x		Подводная экстензия (в термальной воде)	Да	x		x	10-20
35		x			Гидроколонтотерапия	Да	x		x	30-45
ТЕРАПИЯ ПО КНАЙПУ										
36	x			x	Контрастные ванны	Да	x	x	x	10
36	x				Контрастные обливания	Да	x	x	x	10
36		x	x		Контрастные ножные ванны	ВНБО	x	x	x	15
36		x	x		Шотландский душ	ВНБО	x	x	x	10-15
ФИЗИОТЕРАПИЯ										
36	x	x	x		Реабилитационная диагностика	Да	x			–
37	x	x	x		Лечебная физкультура в группах	ВНБО	x		x	20
37	x	x	x	x	Индивидуальные занятия лечебной физкультурой	Да	x		x	20-30
37	x	x	x	x	Лечебный общий массаж	ВНБО	x		x	20-40
37	x	x	x		Лечебный местный массаж	ВНБО	x		x	20
37	x	x	x		Сегментарный массаж и массаж соединительных тканей	Да	x	x	x	20-30
37	x	x	x	x	Акупрессурный массаж стопы	Нет	x	x	x	20-50
38	x	x	x	x	Мануальный лимфодренаж	ВНБО	x		x	20-50
38	x	x	x	x	Реабилитационные водные процедуры	ВНБО	x		x	20
38			x		Терренкур	Да	x			20
38		x	x		Эрготерапия	Да	x			10-20
38	x	x	x		Императивно-корректирующая мануальная терапия и гимнастика	Да	x			–
38		x	x		Вытяжение	Да	x			10-20
38	x	x	x	x	Ультразвуковая терапия	Да	x			5-15
39			x		Противоспастическая кинезиотерапия	Да	x			–
39	x				Аутогенный тренинг	Нет		x	x	20
39	x				Терапия по Мэйтленду	Нет	x			30

Курортные процедуры и терминология

Стр.	Венгрия	Чехия	Словакия	Румыния		Назначение врача (ВНБО = В некоторых бальнео-отелях)	Лечебные процедуры	Общеукрепляющий	Медицинский велнес	Рекомендуемая продолжительность (мин.)
ЭЛЕКТРОТЕРАПИЯ										
39	х	х	х		Черезкожная электронейростимуляция (TENS)	Да	х			15-30
39	х	х	х	х	Интерференционная терапия	Да	х			10-20
39	х	х	х	х	Гальванические ванны	Да	х			15
40	х	х	х	х	4-секционные гальванические ванны	Да	х			15-30
40	х	х	х		Ионофорез	Да	х			10-15
40	х	х	х	х	Лечение импульсными токами	Да	х			15-20
40	х	х	х		Гальванизация рефлекторно-сегментарных зон	Да	х			15-20
40	х	х	х		Магнитотерапия	ВНБО	х	х	х	10-30
АППЛИКАЦИИ										
40	х	х	х	х	Грязевые аппликации	Да	х	х	х	20
40			х	х	Местные грязевые аппликации	ВНБО	х	х	х	20
41		х	х		Парафиновые аппликации	ВНБО	х		х	15-20
41	х		х		Аппликации парафанго	ВНБО	х		х	15-45
41			х		Аппликации по методике Призница	Да	х		х	60
41		х			Лечебные торфо-грязевые аппликации	Да	х	х	х	20-30
41		х		х	Гинекологические торфо-грязевые аппликации	Да	х			20-60
41	х		х		Специальные кремовые аппликации	Да		х	х	20-60
ИНГАЛЯЦИИ										
42	х	х		х	Аэрозоль-ингаляции	ВНБО	х		х	10-20
42	х	х	х	х	Солевые ингаляции	ВНБО	х		х	10-20
42	х	х	х		Кислородные ингаляции	Нет	х	х	х	50-60
42		х	х		Солевой грот (искусственная соляная пещера)	Нет	х	х	х	60
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ										
42		х	х	х	Акупунктура	Да	х		х	-
СВЕТОТЕРАПИЯ										
43		х	х		Лазерная терапия	Да	х			5
43	х	х	х		Биоптронная лампа	Да	х		х	4-10
43			х		УВЧ-терапия	Нет	х	х	х	15-20
ПРОЧИЕ ПРОЦЕДУРЫ										
43		х	х	х	Сухие обертывания	Нет	х	х	х	15
43			х		Сухие углекислые ванны	Нет	х	х	х	30-40
КРИОТЕРАПИЯ										
43	х		х		Хододные аппликации	Да	х		х	15-20
44	х		х		Криогенная воздушная струя	Да	х		х	15-20
РЕЛАКСАЦИЯ										
МАССАЖ										
44	х	х	х		Тайский массаж	Нет		х	х	50-75
44	х	х	х	х	Расслабляющий массаж	Нет		х	х	20-40
44	х			х	Массаж стопы	Нет		х	х	20-30
44	х	х	х	х	Тонизирующий ароматический массаж	Нет		х	х	20-40
44	х	х	х	х	Расслабляющий ароматический массаж	Нет		х	х	20-40
44	х	х		х	Спинальный массаж горячим полотенцем	Нет		х	х	15-20
45	х	х	х	х	Релаксационный массаж головы и лица	Нет		х	х	15-30
45	х	х		х	Традиционный сухой щеточный массаж	Нет		х	х	15-25
45	х	х	х		Антицеллюлитный массаж	Нет		х	х	20
45	х	х		х	Комфорт-массаж «Дольче вита»	Нет		х	х	45-50
45	х		х		Массаж «Де люкс»	Нет		х	х	50
45			х		Шварцвальдский тонизирующий массаж	Нет		х	х	50
45	х	х			Точечный массаж шиатсу	Нет		х	х	50-75
46	х	х	х	х	Стоун-терапия	Нет		х	х	40-75
46	х				Массаж с винным кремом	Нет		х	х	20-50
46	х				Вакуумный массаж «Витал»	Нет		х	х	20
46	х				Массаж с солью Мертвого моря	Нет		х	х	30

Стр.	Венгрия	Чехия	Словакия	Румыния	Курортные процедуры и терминология	Назначение врача	Лечебные процедуры	Общеукрепляющий	Медицинский велнес	Рекомендуемая продолжительность (мин.)
46	х				Лимфодренажный массаж	Нет		х	х	20-50
46	х				Массаж с шоколадом	Нет		х		20-60
46	х				Экзотичная процедура для тела «Яванский лулур»	Нет		х		50
47	х				Спортивный массаж	Нет		х		25
47	х				«Услада от Данубиуса»	Нет		х		50
47	х				Антицеллюлитная процедура от Данубиуса	Нет		х	х	30
47	х				Антицеллюлитная процедура от Данубиуса с массажем	Нет		х	х	50
47	х	х		х	Очистительный медовый массаж спины	Нет		х	х	15-40
47				х	Королевский массаж	Нет		х		50
48	х				Гидромассаж «Аква релакс»	Нет		х		15
48	х				Массаж «Корокан»	Нет		х		60
48	х				Аюрведический массаж	Нет		х		65
48	х				Традиционные китайские лечебные банки	Нет		х	х	20-30
ВАННЫ										
48	х		х	х	Освежающие ароматические ванны	Нет		х	х	15-20
48	х		х	х	Расслабляющие ароматические ванны	Нет		х	х	15-20
48	х			х	Ванны Клеопатры	Нет		х	х	15-20
48	х				Жемчужно-виновая ванна	Нет		х	х	15-20
49	х				Ванна с солью Мертвого моря	Нет		х	х	15-20
49	х				Соляно-щелочные ванны	Нет		х	х	20
49	х				Противострессовые ванны с грязью из озера Хевиз	Нет		х	х	15-20
ПРОЧИЕ РАССЛАБЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ										
49	х			х	Грязевые велнес-аппликации	Нет		х		20-30
49	х	х	х		Инфра-сауна	Нет		х	х	20-25
49	х	х			Аппликация «Сон Афродиты»	Нет		х		45-50
50	х				Аппликация с зелёной глиной	Нет		х	х	20
50	х				Капустно-медовая аппликация	Нет		х	х	50
50	х				Пилинг для тела на соли и палинке и щелочные ванны	Нет		х	х	50
50	х				Обработка тела комплексом «Мертвое море»	Нет		х	х	60
50				х	Обертывание против целлюлита	Нет		х	х	60
ФИТНЕС										
50	х	х		х	Персональные фитнес-консультации	Нет		х	х	30-60
ЗАНЯТИЯ ФИТНЕС В ГРУППАХ										
51	х	х	х	х	Аква-фитнес	Нет		х	х	20-30
51	х				Степ-аэробика	Нет		х	х	30-60
51	х				Аэробика	Нет		х	х	30-60
51	х		х		Фитнес-программа Пилатеса	Нет		х	х	60
51	х		х		Йога	Нет		х	х	60-75
52	х		х	х	Нордическая ходьба	Нет		х	х	60-75
52	х		х		Тайцзи-цюань	Нет		х	х	60-75
КРАСОТА										
52	х				Грязевая аппликация от Данубиуса на лицо	Нет		х		30
52	х				Долгосрочное удлинение ресниц	Нет		х		–





БАЛЬНЕО-КУРОРТЫ «DANUBIUS»

Бальнеологические отели «Danubius» предлагают Вам:

- **Природные лечебные факторы:** основа лечебно-оздоровительных процедур.
- **Глубокие медицинские знания:** поддержка и советы опытных врачей и специалистов в ходе лечения.
- **Лечебно-оздоровительные процедуры:** процедуры, доказавшие свою эффективность на многих поколениях курортников.
- **Релаксационные услуги:** комплексы, оборудование и процедуры, которые помогут Вам полноценно отдохнуть и расслабиться.
- **Фитнесс и Красота:** посетите наши фитнес-комплексы стандарта «Danubius Premier» и салоны красоты и велнес «Эмпирей».
- **Меню стандарта «Danubius Healthy Choice»:** диетическое низкокалорийное и низкожировое питание в дополнение к изумительной местной кухне.



ПРИРОДНЫЕ ЛЕЧЕБНЫЕ ФАКТОРЫ

Курортные места, в которых построены наши отели, веками привлекали страждущих, искавших избавления от недугов с помощью естественных природных факторов. Каждая из упомянутых выше стран обладает своим набором таких драгоценных природных ресурсов.

ВЕНГРИЯ

Вследствие того, что в бассейне Карпат земная кора довольно тонка, на территории Венгрии действуют более двух тысяч **термальных и минеральных источников**. Благодаря температуре и химическому составу такие термальные воды оказывают позитивный эффект при лечении многих заболеваний опорно-двигательной системы, например, артрита и ревматизма. Широко используется и целебная **грязь** со дна уникального геотермального озера Хевиз – в виде аппликаций, имеющих противовоспалительное и другие лечебные действия (см. «Бальнеотерапия»: *Термальные купальни, «Аппликации»: Грязевые аппликации*).

ПЬЕШТЯНИ (СЛОВАКИЯ)

Термальные источники словацкого курорта Пьештяни уже более столетия оказывают как глубокое профилактическое, так и лечебное действие при лечении дегенеративных заболеваний и хронических воспалений опорно-двигательной системы. Благодаря использованию опробованных методов лечения, позволяющих добиваться быстрого устранения болей и скорейшего выздоровления, этот бальнеологический курорт известен и как место, где успешно работают с заболеваниями нервной системы и посттравматическими состояниями. **Термальные воды** выбиваются на поверхность из тектонических разломов с глубины 2000 м, при этом их температура достигает 67-69 °С. Слабоминерализованная гидрокарбонатно-сульфатная вода содержит кальций и дисульфит натрия, оказывает гипотонический эффект и наряду с сопутствующей природной **грязью** широко используется для лечения целого ряда расстройств опорно-двигательной системы и других недугов. Вода подается непосредственно в термальные купальни или ванны, где используется для процедур (см. «Бальнеотерапия»: *Термальные купальни, Термальные ванны, Ароматические термальные ванны, Углекислые термальные купальни, Термальные жемчужные ванны*). В лечебных процедурах применяется также грязь в виде общих или местных аппликаций или в виде других процедур в грязелечебницах «Ирма», «Наполеон» и «Про Патрия», возведенных прямо на грязевых источниках (см. «Аппликации»: *Грязевые аппликации, «Бальнеотерапия»: Грязевой бассейн*).

СМРДАКИ (СЛОВАКИЯ)

Химический состав **термальной воды** отличается высоким содержанием сернистых соединений, благодаря чему она весьма эффективна не только при лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата, но и таких сопутствующих или самостоятельных болезней как экзема или псориаз (см. «Бальнеотерапия»: *Термальные купальни*).

МАРИАНСКЕ-ЛАЗНЕ – МАРИЕНБАД (ЧЕХИЯ)

В районе этого известнейшего курорта бьют более ста **минеральных источников**, причем, вода многих из них значительно отличаются по своему химическому составу. Питьевые курсы лечения оказывают благотворное воздействие на расстройства пищеварительной системы, заболевания печени, почек и мочевыводящих путей. Вода разных источников по-разному проявляет свои целебные свойства, именно поэтому питьевое лечение назначает врач-специалист. Воду местных источников используют также для ингаляций и минеральных ванн (см. «Бальнеотерапия»: *Питьевое лечение минеральными водами*). Курорт Марианске-Лазне известен также благодаря геотермальному газу, выходящему с водами источника Марии и используемому в комбинации с минеральной водой в углекисло-минеральных (см. «Бальнеотерапия»: *Минеральные ванны*) и других, в т.ч., сухих углекислых ваннах, когда газ закачивается в надеваемый на тело мешок, что используется для лечения расстройств кровообращения, гипертонии и даже сексуальных дисфункций (см. «Бальнеотерапия»: *Сухие углекислые ванны*). Методом подкожного впрыскивания углекислого газа природного происхождения в области крупных суставов и позвоночника достигается снижение болевых ощущений и ускоряются восстановительные процессы (см. «Бальнеотерапия»: *Газовые инъекции*).

Благодаря противовоспалительным и целительным свойствам **торфяные грязи** в курортно-лечебной практике Марианске-Лазне применяют в виде аппликаций при расстройствах опорно-двигательной системы, а также для лечения широкого спектра гинекологических заболеваний, включая бесплодие (см. «Аппликации»: *Лечебные торфо-грязевые аппликации, Гинекологические торфо-грязевые аппликации*).

СОВАТА (РУМЫНИЯ)

В основу комплексного физиотерапевтического лечения курорта Совата, конечно же, положен уникальный природный фактор – **соленое** Медвежье озеро и его вода. Наилучшим образом воздействие последней проявляется при лечении расстройств опорно-двигательной системы, ряда дерматологических и – в виде ингаляций – заболеваний органов дыхания (см. «Бальнеотерапия»: *Солевые купальни, Солевые ванны*). Лечебная **грязь** со дна озера обладает антибактериальными и противовоспалительными свойствами и тоже используется для лечения расстройств опорно-двигательной системы и гинекологических заболеваний. Собственно, именно успехи в лечении бесплодия и принесли когда-то известность этому курорту (см. «Аппликации»: *Лечебные торфо-грязевые аппликации, Гинекологические торфо-грязевые аппликации*).



БАЛЬНЕОТЕРАПИЯ | Термальные и минеральные воды

ТЕРМАЛЬНЫЕ КУПАЛЬНИ

Высокое содержание минеральных солей и тепло земных недр превращают термальные воды, пожалуй, в одно из самых замечательных лечебных средств, которые известны человечеству с давних времен. Большая часть лечебно-оздоровительных процедур, предлагаемых в наших **венгерских** и **словацких** отелях, построена как раз на использовании этого мощного природного фактора. Термальная вода особенно показана при хронических воспалительных и дегенеративных заболеваниях опорно-двигательной системы, незаменима она и в реабилитационной практике. Отдых в тёплой воде – отличное противодействие стрессам и напряжению современной жизни. Эффективность термальных источников такова, что еженедельный визит в местные термальные купальни уже давно вошел в привычку многих жителей Центральной Европы. Термальная вода выходит на поверхность либо естественным путем – через источник, либо выкачивается, как правило, с глубины ок. 2000 м. Затем она остужается до приемлемой температуры – 36-39 °С. Обычно при отсутствии противопоказаний рекомендуется ежедневное пребывание в купальне продолжительностью 15-20 мин. В наших отелях, расположенных на курортах с богатыми традициями, вдобавок к этому Вам предложат еще и 15-минутное сухое общее обертывание (см. «Прочие процедуры»: *Сухое обертывание*). Замечательно и то, что некоторые из наших старейших спа-отелей представляют собой настоящие архитектурные шедевры, а наши новые курортно-гостиничные комплексы характеризует сочетание традиционных бальнео-услуг с банными центрами, плавательными бассейнами и бассейнами с сюрпризами.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 20 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффект:** лечебный, расслабляющий, общеукрепляющий, медицинский велнес

ТЕРМАЛЬНЫЕ ВАННЫ

Представляют собой то же самое, что и купальни, но процедура проводится в индивидуальном «водоёме» – ванне. Своими ваннами особенно славятся **Пьештяни**. Температура воды обычно 36-38 °С (в отдельных случаях до 40 °С), продолжительность процедуры 20 мин., после чего на некоторых курортах принято сухое общее 15-минутное обертывание (см. «Прочие процедуры»: *Сухое обертывание*). Тепло термальной воды способствует расширению кровяных сосудов, снижая артериальное давление и расслабляя мышцы. Происходит также впитывание серы и минералов из термальной воды, которые препятствуют деградации эластичных и коллагеновых волокон в сухожилиях, хрящах и соединительных тканях. Термальные ванны рекомендуются при расстройствах опорно-двигательного аппарата, для отдыха и расслабления, поэтому мы назначаем эту процедуру также гостям, испытывающим стрессовые воздействия и беспокойство.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 20 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** лечебный, общеукрепляющий, медицинский велнес

АРОМАТИЧЕСКИЕ ТЕРМАЛЬНЫЕ ВАННЫ

Процедура отпускается в ванне и очень популярна в наших спа-отелях на курорте **Пьештяни**. Готовится эта ванна почти так же, как обычные термальные (см.: *Термальные ванны*), температура воды 36-38 °С, продолжительность процедуры – 20 мин., но ароматическая ванна уникальна тем, что для усиления эффекта в неё добавляют экстракты лечебных растений. Например, для релаксации – лаванду, для лечения кожи – ромашку, для омоложения – крапиву, а как успокаивающее – лимонное масло и т.п. Таким образом Вы не только отдыхаете в термальной воде, но и ощущаете благотворное воздействие целебных трав.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 20 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** лечебный, расслабляющий, общеукрепляющий, медицинский велнес

ТЕРМАЛЬНЫЕ УГЛЕКИСЛЫЕ ВАННЫ

Углекислые термальные ванны отпускаются при температуре 32-34 °С, при этом кожу покрывают белесые пузырьки углекислоты, которой насыщена вода. Во время 20-минутной процедуры углекислый газ активно впитывается через кожу, его концентрация в организме значительно возрастает, благодаря чему замедляется частота сердечных сокращений, снижается артериальное давление и нагрузка на сердце. Благодаря нежному «пощипыванию» газовых пузырьков с помощью этой процедуры легко достигается состояние общей релаксации. Тепло термальной воды способствует расширению кровяных сосудов, снижая артериальное давление и расслабляя мышцы. Происходит также впитывание серы и минералов из термальной воды, которые препятствуют деградации эластичных и коллагеновых волокон в сухожилиях, хрящах и соединительных тканях. То-есть, углекислый газ в сочетании с термальной водой дает двойной эффект. В ряде наших спа-отелей за этой процедурой следует еще 15-минутное сухое обертывание (см. «Прочие процедуры»: *Сухое обертывание*).

- **Рекомендуемая продолжительность:** 20 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** лечебный, общеукрепляющий, медицинский велнес

ТЕРМАЛЬНЫЕ ЖЕМЧУЖНЫЕ ВАННЫ

Процедуры жемчужных и углекислых ванн во многом похожи (см. «Гидротерапия»: *Углекислые ванны*). Жемчужные ванны также принимаются в термальной воде 32-34 °С, но насыщенной обычным воздухом (а не углекислотой), пузырьки которого также обволакивают тело. На протяжении 15-20 мин. процедуры они словно бы нежно массируют тело, что вместе с легким завораживающим шипением «газированной воды» помогает отдыхающим быстро забыть о проблемах и усталости. Процедура также идеальна для достижения общего расслабления. Тепло термальной воды способствует расширению кровяных сосудов, снижая артериальное давление и расслабляя мышцы. После этой процедуры в некоторых наших спа-отелях предписывают 15-минутное сухое обертывание (см. «Прочие процедуры»: *Сухое обертывание*).

- **Рекомендуемая продолжительность:** 20 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** лечебный, общеукрепляющий, медицинский велнес

ГРЯЗЕВОЙ БАССЕЙН

Уникальной особенностью **Пьештян** является лечение в грязевом бассейне, которое предоставляется в трёх бальнео-комплексах курорта: «Pro Patria», «Irma» и «Napoleon». Грязевой бассейн представляет собой бассейн с сульфидно-иловой грязью природного происхождения толщиной 10-30 см, со дна резервуара бьют горячие термальные «ключи», так что слой термальной воды над грязью достигает 50-90 см. Ее температура 39-40 °С, а над «ключами» может быть еще выше.



Термальные купальни



Термальные ванны



Грязевой бассейн



Питьевое лечение минеральными водами



Минеральные ароматические ванны



Сухие углекислые ванны

Тепло термальной воды и лечебной грязи способствует расширению кровяных сосудов, снижая артериальное давление и расслабляя мышцы. Происходит также впитывание серы и минералов из термальной воды, которые препятствуют деградации эластичных и коллагеновых волокон в сухожилиях, хрящах и соединительных тканях. В бассейне можно сидеть или стоять, похаживать или даже делать легкие упражнения для разминки суставов. Продолжительность процедуры строго индивидуальна 5-10 мин., заканчивается душем и 15-минутным сухим обёртыванием (см. «Прочие процедуры»: *Сухое обёртывание*). Эта процедура в Пештянах по традиции нередко комбинируется с термальными ваннами и массажем.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 5-10 мин.
- **Назначение врача:** необходимо
- **Эффекты:** лечебный, общеукрепляющий, медицинский велнес

БАЛЬНЕОТЕРАПИЯ | Минеральная вода и природный газ

ПИТЬЕВОЕ ЛЕЧЕНИЕ МИНЕРАЛЬНЫМИ ВОДАМИ

Лечебные минеральные воды – важный лечебный фактор Вашего пребывания на курорте. Средне- и высокоминерализованные воды оказывают мягкое воздействие на желудочную секрецию, деятельность кишечника, почек и печени. Питьевой курс предполагает прием минеральной воды на голодный желудок в назначенных врачом дозах, что способствует оптимальному воздействию воды, и более эффективно всасыванию минеральных веществ. Минеральные источники **Венгрии, Чехии и Словакии** обладают своими неповторимыми достоинствами, и каждый по-своему уникален. Подробнее об этом Вы узнаете в информации о данном курорте. Обычно рекомендуется приём внутрь 100-200 мл минеральной воды перед приёмом пищи. Наши спа-отели в Марианске-Лазне сооружены на водах всемирно известных источников, куда издавна на лечение приезжали пациенты с заболеваниями почек и мочевыводящих путей. В Марианске-Лазне сегодня действуют 7 таких источников с различным составом воды и терапевтическими показаниями. Поэтому выбор источника и составление Вашего питьевого режима лучше доверить врачу-специалисту. В рамках курсов питьевого лечения в Марианске-Лазне обычно назначают по 1-2 л воды в день.

- **Назначение врача:** не требуется (но в ряде бальнео-комплексов рекомендуется)
- **Эффекты:** лечебный, общеукрепляющий, медицинский велнес

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВАННЫ

Такие ванны с использованием местных минеральных вод и природного углекислого газа, просачивающегося из земных недр, делаются только в **Марианске-Лазне**. Воду подогревают до 28-34 °С, насыщают углекислым газом, пузырьки которого нежно щекочат кожу, способствуя эффективному расслаблению и отдыху. С помощью этой процедуры легко достигается состояние общей релаксации и отдыха. При этом углекислый газ активно впитывается через кожу, где его концентрация значительно возрастает, благодаря чему уменьшается частота сердечных сокращений, снижаются артериальное давление и нагрузка на сердце. Уже несколько процедур оказывают ощутимый позитивный эффект на сердечно-сосудистую систему, нормализуют деятельность сердца и почек, снимают напряжение и стресс. Методика проведения и лечебное воздействие схожи с углекислыми ваннами (см. «Гидротерапия»: *Углекислые ванны*) с тем преимуществом, что все используемые в этой процедуре компоненты обеспечиваются местными природными факторами.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 20-50 мин. + сухое обёртывание (15 мин.)
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** лечебный, общеукрепляющий, медицинский велнес

МИНЕРАЛЬНЫЕ АРОМАТИЧЕСКИЕ ВАННЫ

Приготовление ароматической минеральной ванны происходит практически так же, как и минеральных ванн (см.: *Минеральные ванны*), но ароматические минеральные ванны – это «фирменное блюдо» **Марианске-Лазне**. Различие же этих двух видов ванн в том, что помимо минеральных солей в воду добавляются эфирные масла и экстракты лечебных растений. В частности, для смягчения кожи и лечения экзем используется крапива, как противовоспалительное и ранозаживляющее средство – ромашка, против болей в спине и суставах – хвощ полевой, раздражённую кожу успокаивают танины и вытяжка из коры дуба. Применение рапы Мёртвого моря в сочетании с минеральными ваннами даёт не только противовоспалительный и противоаллергический эффект, но и способствует повышению эластичности и упругости кожи.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 20 мин. + сухое обёртывание (15 мин.)
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** лечебный, общеукрепляющий, медицинский велнес

СУХИЕ УГЛЕКИСЛЫЕ ВАННЫ

Это ещё одна «авторская» процедура **Марианске-Лазне**, для которой используют выходящий из земных недр природный, так называемый «Мариин газ», содержащий 99,7% углекислоты. Обычно на бальнеологических курортах в лечебных целях используется пищевая углекислота, как в пищевой промышленности. Во время процедуры полностью одетый пациент удобно располагается на койке в герметичном пластиковом мешке, доходящем до подмышек. Затем в мешок закачивается газ, который через одежду впитывается в кожу, замедляя сердечную деятельность и снижая артериальное давление. Попадая в организм в терапевтических дозах, углекислота улучшает кровообращение, работу почек, действует противовоспалительно. Газ также стимулирует выработку основных мужских и женских половых гормонов – тестостерона и эстрагена, поэтому данную процедуру назначают для нормализации половых функций и смягчения климактерического синдрома.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 30-40 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** лечебный, общеукрепляющий, медицинский велнес



Газовые инъекции

ГАЗОВЫЕ ИНЪЕКЦИИ

Это еще одна фирменная процедура **Марианске-Лазне**: упомянутый выше «Газ Марии» CO₂ вводится в виде инъекций подкожно в непосредственной близости от крупных суставов и позвоночника, оказывая болеутоляющее действие, улучшая кровоснабжение проблемных зон и способствуя скорейшему выздоровлению.

- ▷ **Рекомендуемая продолжительность:** 5 мин.
- ▷ **Назначение врача:** необходимо
- ▷ **Эффекты:** лечебный

БАЛЬНЕОТЕРАПИЯ | Лечение солями

СОЛЕВЫЕ КУПАЛЬНИ

Это тоже фирменная процедура, которая предоставляется в спа-отелях нашей сети на курорте **Совата** в Румынии. В купальни соленая вода подается из природного гелиотермального озера Урсу (Медвежьего), расположенного поблизости. Благодаря терапевтической ценности соляного раствора, озеро Урсу называют еще «Мёртвым морем Трансильвании». Поглощая солнечное тепло в летний период, рапа поддерживает в озере приятную температуру 30 °С, превращая купание в замечательную антистрессовую, расслабляющую процедуру под открытым небом. Солёные воды озера доказали свою высокую эффективность при лечении расстройств опорно-двигательного аппарата, ряда дерматологических и бронхолегочных (солевые ингаляции!) заболеваний.

- ▷ **Рекомендуемая продолжительность:** 15-20 мин.
- ▷ **Назначение врача:** не требуется
- ▷ **Эффекты:** лечебный, расслабляющий, общеукрепляющий, медицинский велнес

СОЛЕВЫЕ ВАННЫ

Солевые ванны – еще одна фирменная процедура в наших спа-отелях на курорте **Совата** в Румынии. Соленая вода в ванны подается из природного гелиотермального озера Урсу (Медвежьего), расположенного поблизости. Благодаря терапевтической ценности соляного раствора озеро Урсу называют еще «Мёртвым морем Трансильвании» (см. *Солевые купальни*). В бальнео-комплексах вода подается в ванны нагретой до 32-36 °С. Назначается эта процедура при хронических ревматических, кожных заболеваниях и расстройствах нервной системы, а также для гинекологического лечения, и длится 15-20 мин. Высокоминерализованный рассол держит тело наплаву, и Вы ощущаете необыкновенные легкость и расслабление.

- ▷ **Рекомендуемая продолжительность:** 15-20 мин.
- ▷ **Назначение врача:** необходимо
- ▷ **Эффекты:** лечебный, общеукрепляющий, медицинский велнес

ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Диагностика и медицинское заключение

ПЕРВИЧНЫЙ ПРИЕМ

Приобретая наши лечебно-оздоровительные или традиционные курортные пакеты, по приезде на место Вы автоматически попадаете на первичный прием к одному из врачей-курортологов. Делается это для того, чтобы в ходе такой начальной консультации обсудить Ваши жалобы, уточнить историю болезни, а также убедиться еще раз, что намеченные процедуры действительно безопасны и принесут Вам пользу. По необходимости врач может назначить Вам дополнительное обследование и/или лабораторные анализы.

НАБЛЮДЕНИЕ ВРАЧА

Если Вы остаетесь в любом из спа-отелей нашей сети дольше недели, то Вам непременно предложат также еженедельный врачебный осмотр, чтобы назначенный Вам курс лечения дал наилучшие результаты и чтобы Вы получили оптимальный комплекс лечебно-оздоровительных процедур. Иногда таким образом в лечебный план вносятся коррективы, а в зависимости от позитивных изменений Вашего состояния могут назначаться и дополнительные процедуры.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ ВРАЧА

Результаты Вашего пребывания на курорте будут подытожены на заключительном приеме, когда врач еще раз проанализирует процесс выполнения лечебного плана. Тогда же Вы можете получить необходимую консультацию по вопросам дальнейшего лечения, а также по здоровому образу жизни, чтобы закрепить достигнутые на курорте успехи.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА

На протяжении всего пребывания в спа-отелях «Данубиуса» наши врачи всегда будут рядом, чтобы дать Вам необходимые рекомендации в отношении оптимального использования предоставляемых лечебно-оздоровительных услуг и курортной инфраструктуры. Вы получите как ответы на волнующие Вас вопросы, так и советы по предлагаемому у нас эффективному профилактическому лечению, по методам и способам улучшения здоровья в целом. В любом случае проконсультируйтесь с врачом, прежде чем записываться на те или иные фирменные процедуры с уникальным терапевтическим действием. Более подробную информацию об этом и о записи на консультации Вы можете получить в приёмной службе Вашего спа-отеля или информационной службе санаторно-курортных комплексов.

ГИДРОТЕРАПИЯ

УГЛЕКИСЛЫЕ ВАННЫ (с обычной водой)

Углекислые ванны наполняются обычной водой 32-34 °С, искусственно насыщаемой углекислым газом (подобно обычной газировке). Но, например, на курорте **Марианске-Лазне** для этой цели используют не пищевую углекислоту, а природный газ, благодаря чему там эта процедура считается фирменной (см. «Бальнеотерапия»: *Минеральные ванны*). Купание в ванне длится 10-20 мин., на протяжении чего покрывающие кожу пузырьки шипят и словно бы поглаживают ее, насыщая углекислотой. Повышение ее концентрации в организме ведет к улучшению сокращений сердечной мышцы и кровообращения, снижению артериального давления и, таким образом, общей нагрузки на сердце. Благодаря приятному успокои-



Солевые купальни



Солевые ванны



Гидромассаж



Подводная экстензия

тельному действию шипучей ванны обеспечивается великолепный отдых и расслабление. После этого в некоторых спа-отелях предлагают еще сухое 15-минутное обертывание (см. «Прочие процедуры»: Сухое обертывание).

- **Рекомендуемая продолжительность:** 10-20 мин.
- **Назначение врача:** необходимо в отдельных спа-отелях
- **Эффекты:** лечебный, общеукрепляющий, медицинский велнес

ГИДРОМАССАЖ

Процедура проводится в горячей ванне при температуре 35-37 °С, эффект релаксации достигается за счет создания сильных подводных вихревых потоков. Таким образом активизируется кровообращение, снимается напряженность в мышцах и суставах. Для усиления эффекта в воду иногда добавляются эфирные масла и экстракты лечебных растений.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 10-20 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий, медицинский велнес

ПОДВОДНЫЙ ДУШ-МАССАЖ

Душ-массаж производится в ванне с водой 35-37 °С. Массажист под углом направляет мощную водную струю (0,5-2,0 атм) на тело пациента с расстояния 10-15 см, процесс повторяется несколько раз. Варьируя расстояние и угол, можно изменять интенсивность воздействия водной струи. Такой глубинный массаж способствует расслаблению мышечных и соединительных тканей, частичному снятию скованности в суставах. В комплексе современного бальнео-курортного лечения душ-массаж считается одной из наиболее эффективных расслабляющих процедур.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 10-30 мин.
- **Назначение врача:** необходимо в отдельных спа-отелях
- **Эффекты:** лечебный, общеукрепляющий, медицинский велнес

ЖЕМЧУЖНЫЕ ВАННЫ

Жемчужные ванны похожи на жемчужные термальные (см. «Бальнеотерапия»: Термальные жемчужные ванны). Различие их в том, что в первых вместо термальной применяется обычная пресная вода 32-34 °С, насыщаемая воздухом через пузырьковую решетку. Во время 10-20-минутной процедуры поднимающиеся со дна ванны пузырьки воздуха нежно массируют тело, помогая забыть о проблемах и усталости. Такое легкое механическое воздействие на пациента в сочетании с приятным шипением способствует глубокому расслаблению. После этого в некоторых спа-отелях предлагают еще сухое 15-минутное обертывание (см. «Прочие процедуры»: Сухое обертывание).

- **Рекомендуемая продолжительность:** 10-20 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** лечебный, общеукрепляющий, медицинский велнес

ПОДВОДНАЯ ЭКСТЕНЗИЯ (в пресной воде)

Методика проведения процедуры аналогична подводной экстензии в термальной воде (см.: Подводная экстензия в термальной воде), только здесь используется обычная пресная вода. Экстензия-вытяжение – это пассивная процедура с применением механического воздействия (собственного веса или груза) для вытяжения мягких тканей (мышц, связок, сухожилий и суставных связок), разработанная известным венгерским ревматологом Кароем Модем именно в Хевизе. Вытяжение проводится при постоянной неизменной нагрузке. При этом используется собственный вес тела, подвешенного в воде за шею или подмышечную область. Иногда для более интенсивного вытяжения к ногам прикрепляется дополнительный груз. Под действием процедуры мышцы вытягиваются, при этом высвобождаются от привычного давления соединительные ткани позвоночника. Процедура проводится под наблюдением квалифицированного методиста.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 10-20 мин.
- **Назначение врача:** необходимо
- **Эффекты:** лечебный, медицинский велнес

ПОДВОДНАЯ ЭКСТЕНЗИЯ (в термальной воде)

Экстензия-вытяжение – это пассивная процедура с применением механического воздействия (собственного веса или груза) для вытяжения мягких тканей (мышц, связок, сухожилий и суставных связок), разработанная известным венгерским ревматологом Кароем Модем именно в Хевизе. Вытяжение проводится при постоянной неизменной нагрузке. При этом используется собственный вес тела, подвешенного в воде за шею или подмышечную область. Иногда для более интенсивного вытяжения к ногам прикрепляется дополнительный груз. Во время процедуры мышцы тела осторожно вытягиваются, при этом расслабляются тугоподвижные соединительные ткани позвоночника. 15-минутная процедура проводится под наблюдением методиста. Подводная экстензия в термальной воде дает двойной эффект: во-первых, от вытяжения, и, во-вторых, от пребывания в богатой минералами термальной воде. Сульфаты и минеральные соединения абсорбируются через кожу, попадая в конечном счете также в связки, хрящевые ткани и сухожилия. В организме сульфаты выполняют важную роль, препятствуя разрушению коллагеновых и эластичных волокон в соединительных тканях.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 10-20 мин.
- **Назначение врача:** необходимо
- **Эффекты:** лечебный, медицинский велнес

ГИДРОКОЛОНОТЕРАПИЯ

Известная также под названием «сифонное промывание кишечника» эта процедура широко применялась в древних Египте, Китае и Индии. Однако популярная на Западе сегодня гидроколонотерапия появилась на европейских курортах только в XIX в. Прием процедуры происходит в позиции лежа, а в толстый



Контрастные ванны



Контрастные обливания



Реабилитационная диагностика

кишечник через прямую кишку закачивается очищенная тёплая вода. Затем с помощью специального массажа методист подготавливает организм к удалению воды. Весь процесс занимает 30-45 мин., в результате такой чистки удаляются токсины, гнилостные бактерии, паразиты, наслоения на слизистой оболочке кишечника и т.п.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 30-45 мин.
- **Назначение врача:** необходимо
- **Эффекты:** лечебный, медицинский велнес

ГИДРОТЕРАПИЯ | Терапия по Кнайпу

Водолечебный метод получил своё название по имени немецкого священника XIX в. Себастиана Кнайпа. В свое время ему удалось вылечиться от мучительного недуга с помощью попеременных обливаний горячей и холодной водой в сочетании с физическими упражнениями и диетой на основе свежих овощей, зелени, целебных трав и специальной выпечки. В наши дни для большинства отдыхающих терапия по Кнайпу означает именно лечебную методику контрастных обливаний, душей и т.п. Однако в некоторых бальнео-отелях «Данубиуса» Вам предложат не только водолечебную часть, но и полный комплекс процедур Кнайпа, включая фито-обертывания, ароматические ванны, а также специальную здоровую диету и программу физических нагрузок с элементами гимнастик Тайцзи-Цюань и Йога (см. «Фитнес»: *Занятия фитнес в группе*). Продолжительность лечебного курса 2-3 недели.

КОНТРАСТНЫЕ ВАННЫ

Применяемый в этой процедуре принцип аналогичен принципу контрастных ножных ванн (см.: *Контрастные ножные ванны*) и основан на попеременном воздействии горячей и холодной воды. Только в случае контрастных ножных ванн Вы фактически перемещаете Ваши ноги из горячего в холодный резервуар, в то время как тут Ваши ноги уже находятся в ванне с водой, где подвергаются попеременному воздействию струй горячей и холодной воды. Процедура проводится таким же образом и для рук (в ручных ванночках). В результате активизируются иммунно-защитные функции организма, улучшается кровообращение и обмен веществ, в целом же контрастные ванны имеют омолаживающий эффект.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 10 мин.
- **Назначение врача:** необходимо
- **Эффекты:** лечебный, общеукрепляющий, медицинский велнес

КОНТРАСТНЫЕ ОБЛИВАНИЯ

Подобно Шотландскому душу (см.: *Шотландский душ*) контрастные обливания базируются на принципе Кнайпа попеременного применения горячей и холодной воды. На обнаженное или облаченное в купальный костюм тело направляется несильная струя горячей воды 38-40 °С, сначала на переднюю, потом на тыльную стороны. Затем включается вода 16-18 °С, и процесс повторяется. Таким образом делается 5-6 заходов, а заключительное обливание производится холодной водой. Данная процедура активизирует иммунно-защитные функции организма, улучшает кровообращение и обмен веществ, даёт омолаживающий эффект.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 10 мин.
- **Назначение врача:** необходимо
- **Эффекты:** лечебный, общеукрепляющий, медицинский велнес

КОНТРАСТНЫЕ НОЖНЫЕ ВАННЫ

Для контрастных ножных ванн используют две небольшие ванночки. В первую наливают воду температурой 40-50 °С, во вторую – 10-16 °С. Сначала пациент становится в горячую ванну, и, стоя, 1-2 минуты переступает с ноги на ногу, а затем на 15-30 сек. становится в холодную ванну. Такое чередование горячей и холодной ванн производится 6-10 раз, заключительная ванна всегда холодная. Эта процедура хорошо устраняет головные боли, мигрени, эффективна при нарушениях кровообращения (холодные стопы) и в начальной стадии варикозного расширения вен, а также хорошо зарекомендовала себя при лечении разболтанных голеностопного и других суставов ног. Рекомендуется как восстановительная процедура при травмах стопы и нижних конечностей.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 15 мин.
- **Назначение врача:** необходимо в отдельных спа-отелях
- **Эффекты:** лечебный, общеукрепляющий, медицинский велнес

ШОТЛАНДСКИЙ ДУШ

Такой душ оказывает сильное тонизирующее действие. Методист с расстояния 3-4 м направляет на тело пациента сильную струю попеременно холодной и горячей воды (под давлением 3 атм). Сначала в течение 30 сек. подаётся горячая (38-40 °С), затем на 5-10 секунд – холодная (16-18 °С) вода. Этот процесс повторяется несколько раз, сначала на передней, потом на тыльной стороне тела: струя проходит по конечностям, затем – по корпусу и брюшной части, следуя направлению толстого кишечника. В заключении подаётся струя холодной воды. Данная процедура активизирует иммунно-защитные функции организма, улучшает кровообращение и обмен веществ, даёт омолаживающий эффект.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 10-15 мин.
- **Назначение врача:** необходимо в отдельных спа-отелях
- **Эффекты:** лечебный, общеукрепляющий, медицинский велнес

ФИЗИОТЕРАПИЯ

РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ДИАГНОСТИКА

Реабилитационная диагностика показана при особо сложных случаях заболеваний опорно-двигательного аппарата, и, как правило, проводится в наших спа-отелях на курорте **Пьештяни**. В ходе диагностики уточняется характер функциональных расстройств: например, проверяется мышечный тонус, степень неврологических, коммуникативных и локомоторных нарушений, состояние позвоночника. Дальнейшее обследование может быть назначено в случаях паркинсонизма, паралича лицевого нерва и т.п. Данные, полученные в процессе диагностирования и последующего бальнео-курортного лечения, заносятся в курортную карту. Диагностику проводит врач-физиотерапевт.

- **Назначение врача:** необходимо
- **Эффекты:** лечебный, восстановительный



Лечебная физкультура в группах

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА В ГРУППАХ

Лечебная физкультура (ЛФК) является неотъемлемой частью как курортного лечения, так и любой реабилитации. Занятия в группе гостей с похожим диагностическим профилем ведёт методист-физиотерапевт. Наиболее часто такие групповые занятия проводятся для лиц с нарушениями подвижности суставов и позвоночника, страдающим от остеопороза, ожирения, сосудистых заболеваний головного мозга и расстройств сердечно-сосудистой системы. Упражнения различных комплексов ЛФК направлены на разгрузку или укрепление определенных групп мышц, разработку суставно-тазовой подвижности, тренировку костно-мышечной структуры и позвоночника с целью поддержания правильного положения тела. Помимо упражнений на скорость, ловкость, выносливость, развитие координации и мышечной силы, а также помимо элементов фитнес в комплексы ЛФК обязательно включают дыхательные упражнения.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 20 мин.
- **Назначение врача:** необходимо в отдельных спа-отелях
- **Эффекты:** лечебный, медицинский велнес



Лечебный общий массаж

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ

Индивидуальные занятия ЛФК проводятся под руководством инструктора-физиотерапевта и по назначению врача. Комплекс физических упражнений разрабатывается для восстановления и развития локомоторных функций, а также для профилактических целей. ЛФК включает активные и пассивные гимнастические упражнения, а также императивно-корректирующую гимнастику. В комплекс индивидуальной ЛФК могут включаться элементы визуализации, интенсивного мышечного сокращения, активных и пассивных упражнений. Индивидуальные занятия ЛФК также не обходятся без дыхательных упражнений, которые органично дополняют упражнения на развитие координации, мышечной силы и гибкости.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 20-30 мин.
- **Назначение врача:** требуется
- **Эффекты:** лечебный, медицинский велнес

ЛЕЧЕБНЫЙ ОБЩИЙ МАССАЖ

Лечебный массаж, который нередко называют «классическим», с применением различной техники выполняет массажист-профессионал. Массаж обычно применяют для терапевтического воздействия на зоны возникновения вторичных изменений, вызванных различными травмами и патологиями. Благодаря вызываемому этой процедурой притоку крови ускоряется процесс регенерации-выздоровления. Помимо улучшения местного кровообращения массаж способствует устранению боли, расслаблению, восстановлению мышечного тонуса. Лечебный массаж проводят, как правило, на спину, руки, нижние конечности, брюшную зону, грудь и шею. В зависимости от зоны применения различают общий или местный массаж.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 20-40 мин.
- **Назначение врача:** необходимо в отдельных спа-отелях
- **Эффекты:** лечебный, медицинский велнес



Сегментарный массаж и массаж соединительных тканей

ЛЕЧЕБНЫЙ МЕСТНЫЙ МАССАЖ

По результатам обследования и в соответствии с поставленным диагнозом физиотерапевт назначает массаж того или иного участка тела. Делается это для обеспечения дополнительного притока крови в данную зону, а также снятия мышечного напряжения и улучшения подвижности суставов и соединительных тканей.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 20 мин.
- **Назначение врача:** необходимо в отдельных спа-отелях
- **Эффекты:** лечебный, медицинский велнес

СЕГМЕНТАРНЫЙ МАССАЖ И МАССАЖ СОЕДИНИТЕЛЬНЫХ ТКАНЕЙ

Такой вид массажа требует знания особой техники воздействия, в т.ч., на рефлекторные зоны. Применяется он на четыре области: голову-шею, спину, грудь или таз. В частности, большим и указательным пальцами массажист проводит энергичные надавливания коротко-длинными прямолинейными и круговыми движениями. Важно, что благотворное воздействие сегментарного массажа ощущается не только в месте его непосредственного применения, но и – через рефлекторные зоны – во всем организме, отчего он и получил своё второе название – «рефлекторный массаж». Рекомендуют его также для снятия напряжения и усталости, при плохом сне, проблемах с пищеварением и гипертонии. Не стоит забывать, что такой массаж представляет собой серьезную нагрузку для организма и иногда может спровоцировать такие нежелательные побочные эффекты как учащение дыхания, болевые ощущения в желудке, падение артериального давления и внезапную усталость. Поэтому назначается сегментарный массаж врачом-физиотерапевтом с соблюдением всех предосторожностей.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 20-30 мин.
- **Назначение врача:** необходимо
- **Эффекты:** лечебный, общеукрепляющий, медицинский велнес



Акупрессурный массаж стопы

АКУПРЕССУРНЫЙ МАССАЖ СТОПЫ

Рефлексотерапия зиждется на том факте, что на человеческой стопе находится более семидесяти тысяч нервных окончаний, связанных со всеми внутренними и внешними органами энергетическими каналами. Поэтому акупрессурный массаж проводится именно на кистях рук и стопах, стимулируя нервные окончания и повышая общий тонус организма. Такая техника массажа особенно эффективно стимулирует кровообращение, лимфатическую и иммунную системы, а также нормализует функции эндокринных желез. Массаж оказывает расслабляющее и болеутоляющее действие, особенно, в случае поясничных и головных болей. Акупрессура на стопы также показана при повышенной возбудимости и беспокойстве, бессоннице и расстройствах пищеварительных органов.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 20-50 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** лечебный, общеукрепляющий, медицинский велнес



Реабилитационные водные процедуры



Эрготерапия



Императивно-корректирующая мануальная терапия и гимнастика

МАНУАЛЬНЫЙ ЛИМФОДРЕНАЖ

Специальный вид массажа, проводимый как правило врачом-физиотерапевтом, воздействует на лимфатическую систему и назначается особенно при наличии каких-либо нарушений лимфотока. Поглаживающими размеренными движениями рук массажист воздействует на лимфатические узлы и сосуды. В результате такой стимуляции лимфотока организм освобождается от токсинов, скопившейся жидкости, продуктов распада и шлаков. Лимфодренаж, как правило, проводится в местном режиме и занимает около получаса по каждой конечности.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 20-50 мин. на каждое место аппликации
- **Назначение врача:** необходимо в отдельных спа-отелях
- **Эффекты:** лечебный, медицинский велнес

РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Водные реабилитационные процедуры более известны как «гидрофизиотерапия» или «гидрокинезиотерапия» и проводятся в воде при температуре 33 °С. В большинстве наших спа-отелей для таких процедур используются воды термальных источников, а проводят их квалифицированные физиотерапевты. Такие качества воды как выталкивание и сопротивление, а также особый химический состав делают водно-реабилитационные процедуры незаменимыми при лечении дегенеративных заболеваний суставов и позвоночника, развивающихся вследствие избыточного веса, а также в случаях постоперационной реабилитации. Реабилитационные водные процедуры проводятся в группах отдыхающих с похожими диагнозами или индивидуально.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 20 мин.
- **Назначение врача:** необходимо в отдельных спа-отелях
- **Эффекты:** лечебный, медицинский велнес

ТЕРРЕНКУР

Терренкуром называют прогулки с лечебными целями на открытом воздухе по специальному маршруту, в частности, для тренировки мышц нижней конечностей и улучшения навыков координации и равновесия. Маршрут проложен по пересеченной местности, кое-где оборудован местами для отдыха, перилами и искусственными препятствиями. Занятия на терренкуре проводятся под контролем квалифицированного физиотерапевта, который указывает соответствующие Вашему состоянию участки маршрута. Терренкур как метод тренирующей терапии применяют для улучшения функционального состояния нервной и опорно-двигательной систем, развития локомоторных навыков и хождения.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 20 мин.
- **Назначение врача:** необходимо
- **Эффекты:** лечебный

ЭРГОТЕРАПИЯ

Эрготерапия – особый реабилитационный метод, разработанный для восстановления повседневной двигательной активности человека с целью обеспечения навыков самообслуживания. В зависимости от состояния эрготерапевтические упражнения могут фокусироваться преимущественно на развитии функций кистей и рук или лодыжек, шеи, головы, груди, позвоночника. Иногда такие, видимо физические расстройства связаны с психо-эмоциональными и когнитивными, речевыми проблемами. В таких случаях необходимо сотрудничество эрготерапевта, психолога и логопеда. 20-минутная процедура назначается врачом.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 10-20 мин.
- **Назначение врача:** необходимо
- **Эффекты:** лечебный

ИМПЕРАТИВНО-КОРРЕГИРУЮЩАЯ МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ И ГИМНАСТИКА

Такая мануальная терапия используется для лечения суставных заболеваний, сопровождаемых болями и ограничением двигательных функций, что нередко приводит к рефлекторным изменениям вроде нестихающих болей и периодических спазмов. В большинстве случаев это происходит в межпозвоночных дисках. Императивно-корректирующая мануальная терапия проводится как раз для снятия напряжения с поражённого диска и для восстановления подвижности суставов. В начале процедуры болезненную область «продавливают», а затем при помощи моментального «мановения» руки с приложением умеренной силы сустав освобождается от боли. Описанная техника используется таким же образом и далее: в виде коротких ритмичных движений от крайней до нейтральной позиции, без резких движений, при постоянном надавливании. Это приводит к снятию блока или даже полному устранению боли. Процедуру выполняет врач или методист-физиотерапевт, прошедшие специальную подготовку и имеющие соответствующую лицензию. Гимнастические упражнения включают медленные плавные движения на растяжение-сокращение, элементы стретчинга и др. Проводит такие занятия методист-физиотерапевт.

- **Назначение врача:** необходимо
- **Эффекты:** лечебный

ВЫТЯЖЕНИЕ

Вытяжение – это пассивная процедура, при которой используется механическая сила, чтобы вызвать вытяжение мягких тканей (мышц, связок, сухожилий и суставных сумок). Сила эта по ходу процедуры может быть постоянной либо прерывистой. Проводя экстензию вне воды, физиотерапевт укладывает пациента и фиксирует (вручную, с помощью ремней, мешков с песком) те части тела, над которыми собирается работать. Механическое вытяжение осуществляется на тракционном столе в позиции лёжа с использованием различных углов наклона и грузов для отягощения. Процедура занимает 20 мин. и назначается врачом с указанием типа, интенсивности и области вытяжения.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 10-20 мин.
- **Назначение врача:** необходимо
- **Эффекты:** лечебный

УЛЬТРАЗВУКОВАЯ ТЕРАПИЯ

Используемый здесь высокочастотный интенсивный звук конвертируется в механическую и тепловую энергии. В частности, 30% полученной механической энергии создаёт в тканях тела эффект микромассажа, которые, расширяясь, выделяют тепло. Головкой аппарата, настроенной в постоянном или пульсирующем режиме, воздействуют на кожу, предварительно смазанную парафиновым маслом или специальным гелем. Глубина воздействия ультразвука составляет 2-6 см. Стимулируя ткани на молекулярном уровне, УЗ-терапия вызывает определённые химические реакции в организме. В результате улучшается кровообращение, питание тканей, оказывается болеутоляющее и спазмолитическое действие.



Аутогенный тренинг



Терапия по Мэйтленду



Черезкожная электронейростимуляция (TENS)

Выписывая направление, врач уточнит, на какую именно часть тела следует провести УЗ-терапию, но как правило это место болевых или болезненных ощущений.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 5-15 мин.
- **Назначение врача:** необходимо
- **Эффекты:** лечебный

ПРОТИВОСПАСТИЧЕСКАЯ КИНЕЗИОТЕРАПИЯ

Терапия проводится при помощи электронно управляемого реабилитационного тренажера. Он, в частности, оснащен специальной антиспастической функцией, и работает по принципу использования переменных фаз мышечных сокращений. Тренажер сообщает динамическую нагрузку на нижние и верхние конечности, и, если реакция минимальна, то в помощь тут же автоматически подключается электромотор. При этом тренажер регистрирует даже минимальное самостоятельное сокращение мышц пациента, позволяя таким образом следить за динамикой реабилитационного процесса. Антиспастическая функция срабатывает на остановку и автоматический проворот ролика в обратном направлении, ликвидируя спазм и сокращая в целом частоту спастических осложнений. Работа на тренажере укрепляет мышцы, разрабатывает суставы, придавая пациенту все большую уверенность. Обычно эта терапия назначается в комплексе с эрготерапией, терренкуром и другими физиотерапевтическими процедурами.

- **Назначение врача:** необходимо
- **Эффекты:** лечебный

АУТОГЕННЫЙ ТРЕНИНГ

Аутогенный тренинг – один из наиболее исследованных и обоснованных способов релаксации, использующий природные механизмы самовосстановления организма. Это единственный метод типа «разум-тело», в основе которого лежат научные медицинские изыскания. Аутогенный тренинг приучает автономную нервную систему контролировать состояние стресса через расслабление. В результате правильного выполнения упражнений можно переключаться на состояние покоя. То-есть, мы сами способны регулировать физические и психические процессы собственного организма. Рекомендуется тем, кто желает научиться сознательно вызывать состояние расслабления, снимать психическое и физическое напряжение.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 20 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий, медицинский велнес

ТЕРАПИЯ ПО МЭЙТЛЕНДУ

Этот способ лечения был разработан в далёкой Австралии и представляет собой фирменную процедуру отеля «Danubius Health Spa Resort Hella». Сначала, разумеется, терапевт детально обследует пациента с целью выявления причин боли (в мышцах, суставах или костной ткани), а затем при помощи мягких и осторожных мелких пассивных воздействий на центр болевой блокировки,

- **Рекомендуемая продолжительность:** 30 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** лечебный

ЭЛЕКТРОТЕРАПИЯ

ЧЕРЕЗКОЖНАЯ ЭЛЕКТРОНЕЙРОСТИМУЛЯЦИЯ (TENS)

В основу этого метода положен принцип устранения боли и болевых импульсов путем стимулирования нервной системы электротоками небольшой силы. Поступающий от генератора постоянный или переменный ток в виде электроимпульсов через электроды-накладки вызывает раздражение нервных рецепторов на коже. Согласно традиционной методике электронейростимуляции электроды накладываются прямо на проблемные зоны. TENS применяют для снятия, главным образом, спинно-шейных, но также и посттравматических, и головных болей, а иногда и для лечения заболеваний позвоночника.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 15-30 мин.
- **Назначение врача:** необходимо
- **Эффекты:** лечебный

ИНТЕРФЕРЕНЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ

При этой процедуре используются кожные электроды различных размеров (с токами средней частоты) с микро-вакуумной подушкой. В результате создается эффект микромассажа повреждённых тканей. Согласно заданной частоте применяемых токов можно добиваться понижения или повышения мышечного тонуса, анальгезирующего или миорелаксационного воздействия на мышцы. Процедура, во-первых, смягчает боли и, во-вторых, с помощью вакуумного микромассажа улучшает крово- и кислородоснабжение тканей, активизируя механизмы самовосстановления организма.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 10-20 мин.
- **Назначение врача:** необходимо
- **Эффекты:** лечебный

ГАЛЬВАНИЧЕСКИЕ ВАННЫ

Действие процедуры определяют два существенных элемента: вода и постоянный ток небольшой силы и низкого напряжения. По телу пациента, помещаемого в ванну с водой при температуре 34 °С, пропускают ток, который, помимо прочих эффектов, оказывает успокаивающее действие в случаях нервного перевозбуждения. Гальванические ванны используются, прежде всего, для устранения болезненных ощущений, вызываемых заболеваниями опорно-двигательного аппарата, в особенности, хроническими артритами и прочими воспалениями суставов. В результате процедуры активизируются метаболические процессы в тканях, снимаются отёки, боли и спазмы.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 15 мин.
- **Назначение врача:** необходимо
- **Эффекты:** лечебный



4-секционные гальванические ванны

4-СЕКЦИОННЫЕ ГАЛЬВАНИЧЕСКИЕ ВАННЫ

Такие ванны особенно эффективны при лечении хронических форм суставного ревматизма. В ходе процедуры в ванночки с тёплой водой (34 °С) опускаются только предплечья и ноги, по которым пропускается ток малой силы и низкого напряжения, и эти два фактора обеспечивают лечебный эффект. Поскольку в воду помещены только конечности, напряжение и сила тока тут могут быть несколько выше, чем в случае обычных гальванических ванн. (см.: *Гальванические ванны*).

- **Рекомендуемая продолжительность:** 15-30 мин.
- **Назначение врача:** необходимо
- **Эффекты:** лечебный

ИОНОФОРЕЗ

Так называется метод введения лекарственных веществ через кожу при помощи гальванических токов. Чаще всего эта процедура используется для лечения артрита и хронических воспалительных заболеваний позвоночника.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 10-15 мин.
- **Назначение врача:** необходимо
- **Эффекты:** лечебный

ЛЕЧЕНИЕ ИМПУЛЬСНЫМИ ТОКАМИ

В этом случае используется обезболивающий и спазмолитический эффекты гальванического и импульсного токов в зависимости от частоты, интенсивности и других параметров. В результате оказывается болеутоляющее воздействие и улучшается кровоснабжение. Процедура, как правило, назначается при растяжениях связок, гематомах, отёках, дегенеративных заболеваниях суставов и межпозвоночных дисков.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 15-20 мин.
- **Назначение врача:** необходимо
- **Эффекты:** лечебный

ГАЛЬВАНИЗАЦИЯ РЕФЛЕКТОРНО-СЕКМЕНТАРНЫХ ЗОН

При этой процедуре электроды располагаются по обоим концам нуждающейся в укреплении мышцы. Пропускаемый затем на протяжении 20 мин. слабый электрический ток пациент ощущает как сокращение – расслабление мышечных тканей. Таким образом, особенно в послетравматический или послеоперационный периоды проводится восстановление мышечной силы, а сама процедура неизменно включается в реабилитационные пакеты, предлагаемые нашими спа-отелями.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 15-20 мин.
- **Назначение врача:** необходимо
- **Эффекты:** лечебный

МАГНИТОТЕРАПИЯ

Процедура проводится в положении лёжа на столе или койке, при этом воздействию искусственно генерируемого магнитного поля (с помощью магнитных одеяла, индукторов (на голову) или цилиндра) подвергаются те или иные терапевтические зоны. Создаваемое переменное магнитное поле воздействует на клетки организма как подзарядка. Таким образом активизируются внутриклеточные обменные процессы, стимулируются механизмы самовосстановления. Противопоказания: имплантированный электрокардиостимулятор (водитель ритма), грибковые заболевания, опухоли, беременность.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 10-30 мин.
- **Назначение врача:** необходимо в отдельных спа-отелях
- **Эффекты:** лечебный, общеукрепляющий, медицинский велнес

АППЛИКАЦИИ

ГРЯЗЕВЫЕ АППЛИКАЦИИ

Спа-отели «Danubius» предлагают грязелечение на двух знаменитых курортах: в Венгрии это целебная грязь из геотермального озера Хевиз, а в Пьештянах (Словакия) это сульфидно-иловые грязи реки Ваг, омывающей курортный остров Пьештяни. Насыщение грязи термальными водами создает уникальную среду обитания для полезных бактерий, в результате получается сульфатная грязь с высоким содержанием биологически активных элементов и уникальными биохимическими характеристиками. Во-первых, тепловой фактор: грязь отлично сохраняет и в четыре раза медленнее воды отдает тепло; во-вторых, проникающие через кожу в организм сульфидные и минеральные соединения препятствуют разрушению эластичных и коллагенных волокон в связках, хрящевых тканях и сухожилиях. При общих аппликациях грязь слоем до 5 см наносят на тело вручную или с помощью шланга, за исключением головы, шеи и области сердца. Температура грязи составляет обычно 40-45 °С, а суммарный вес нанесённой на тело грязи достигает 60 кг. Затем тело накрывают простыней. Через 20 мин. грязь смывается, и процедура завершается сухим 15-минутным обёртыванием. Грязелечение снимет суставные опухоли, мышечное напряжение, стимулирует питание хрящевых и соединительных тканей, межпозвоночных дисков. Процедура способствует рассасыванию очагов воспаления и стимулирует восстановительные и иммунные процессы в организме. Назначаются также местные грязевые аппликации (см.: *Местные грязевые аппликации*).

В Совате (Румыния) грязь добывают из геотермального озера Урсу (Медвежье) (см. «*Бальнеотерапия*»: *Ранние ванны*) и применяют таким же образом. Грязи озера Урсу эффективны при лечении расстройств опорно-двигательного аппарата, ряда дерматологических и гинекологических заболеваний (см.: *Гинекологические торфяно-грязевые аппликации*).

- **Рекомендуемая продолжительность:** 20 мин.
- **Назначение врача:** необходимо
- **Эффекты:** лечебный, общеукрепляющий, медицинский велнес

МЕСТНЫЕ ГРЯЗЕВЫЕ АППЛИКАЦИИ

В бальнео-отелях нашей сети местные грязевые аппликации без назначения врача проводятся только на четыре области. Такие аппликации снимают суставные опухоли, мышечное напряжение, стимулируют питание хрящевых и соединительных тканей, межпозвоночных дисков. Процедура также способствует рассасыванию очагов воспаления и активизирует восстановительные и иммунные процессы в организме.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 20 мин.
- **Назначение врача:** необходимо в отдельных спа-отелях
- **Эффекты:** лечебный, общеукрепляющий, медицинский велнес



Гальванизация рефлекторно-сегментарных зон



Магнитотерапия



Парафиновые аппликации



Аппликации парафанго



Специальные кремовые аппликации

ПАРАФИНОВЫЕ АППЛИКАЦИИ

В процедуре используется низкая теплопроводность и большая теплоемкость парафина, затвердевающего уже при температуре 55 °С. Парафиновые аппликации проводятся различными способами: парафин может наноситься на поражённое место тонким слоем, либо в виде парафиновых ванночек, либо путем наслаивания расплавленной массы с помощью щетки. Этот метод теплолечения расслабляет мышцы, снимает мышечные спазмы, смягчает вызванные хроническими заболеваниями боли, стимулирует восстановительные процессы, улучшает питание тканей. Кроме того, парафиновые аппликации обладают успокаивающим действием, активизируют иммуно-биологические процессы.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 15-20 мин.
- **Назначение врача:** необходимо в отдельных спа-отелях
- **Эффекты:** лечебный, медицинский велнес

АППЛИКАЦИИ ПАРАФАНГО

Такие аппликации готовятся путем смешивания сухой местной лечебной грязи (напр., как в Пьештянах) с очищенным устойчивым парафином и парафиновым маслом. Смесь затем нагревается и наносится на поражённые места слоем в 1 см, который затвердевает при температуре 38-45 °С. Интенсивность теплоотдачи тут несколько меньшая, чем в случае чистого парафина, поэтому данная процедура переносится легче. Этот метод теплолечения расслабляет мышцы, снимает мышечные спазмы, смягчает вызванные хроническими заболеваниями боли, стимулирует восстановительные процессы, улучшает питание тканей. Кроме того, парафанговые аппликации обладают успокаивающим действием, активизируют иммуно-биологические процессы.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 15-45 мин.
- **Назначение врача:** необходимо в отдельных спа-отелях
- **Эффекты:** лечебный, медицинский велнес

АППЛИКАЦИИ ПО МЕТОДИКЕ ПРИЗНИЦА

Аппликации по методике «водного доктора» Винченца Призница представляют собой местные мокрохолодные текстильные водяные компрессы, которые прикрываются пленкой и затем укутываются сухим тёплым шерстяным одеялом. Первые 5-10 мин. изотермической (протекающей при постоянной температуре) фазы проходят при характерном сужении сосудов, в ходе последующей 20-минутной изотермической фазы сосуды начинают расширяться, а в заключительные 20 мин. на данном участке тела наступает гипертермическая фаза. Как правило, аппликации Призница назначаются при заболеваниях суставов, болях, для расслабления мышц. Они также весьма действенны при лечении фарингитов и кашля.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 60 мин.
- **Назначение врача:** необходимо
- **Эффекты:** лечебный, медицинский велнес

ЛЕЧЕБНЫЕ ТОРФО-ГРЯЗЕВЫЕ АППЛИКАЦИИ

На курортах вроде **Марианске-Лазне**, где нет своих месторождений лечебной грязи, в терапевтических целях применяются торфяные грязи (см.: *Грязевые аппликации*). Делается это по аналогии с обычными грязевыми аппликациями: нагретая до 40-45 °С торфяная грязь наносится на тело, затем пациента целиком (либо место аппликации) накрывают на 20 мин. В заключение торфо-грязевая аппликация смывается, и следует сухое обёртывание (см. «*Прочие процедуры*»: *Сухое обёртывание*). Выделяемое грязью тепло способствует усилению кровообращения в поражённом участке тела или органе, улучшению обмена веществ, размягчает мышцы и соединительные ткани, действует противовоспалительно.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 20-30 мин.
- **Назначение врача:** необходимо
- **Эффекты:** лечебный, общеукрепляющий, медицинский велнес

ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЕ ТОРФО-ГРЯЗЕВЫЕ АППЛИКАЦИИ

При лечении гинекологических заболеваний в **Марианске-Лазне** применяют торфо-грязевые аппликации и тампоны, а в **Совате** – сапропелевые грязи из солёного озера Урсу. Торфяные и лечебные грязи используются для местного лечения в форме тампонов. Процедура дает хорошие результаты не только при лечении воспалительных заболеваний и в процессе послеоперационной реабилитации, но и при нарушениях менструального цикла и климактерическом синдроме. Сапропелевая грязь Соваты славится эффективностью при лечении первичного и вторичного бесплодия и, в особенности, гипоплазии матки, а также бесплодия, вызванного дисфункцией яичников и закупоркой яйцеводов.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 20-60 мин.
- **Назначение врача:** необходимо
- **Эффекты:** лечебный

СПЕЦИАЛЬНЫЕ КРЕМОВЫЕ АППЛИКАЦИИ

Различные лечебно-кремовые аппликации применяются при лечении очагов воспаления и боли. Наносимый на поражённое место крем прикрывается специальной пленкой и одеялом для сохранения тепла. В состав кремов входят «Inno-geuma», «Antifogistin» и сера, дающая охлаждающий эффект. Эти аппликации оказывают противовоспалительное и болеутоляющее действие. Аналогичным является и терапевтическое действие аппликации «Ritex», но благодаря прогревающему эффекту она ещё улучшает кровоснабжение поражённых участков и органов.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 20-60 мин.
- **Назначение врача:** необходимо
- **Эффекты:** общеукрепляющий, медицинский велнес





Аэрозоль-ингаляции



Кислородные ингаляции



Солевой грот



Акупунктура

ИНГАЛЯЦИИ

АЭРОЗОЛЬ-ИНГАЛЯЦИИ

При проведении аэрозоль-ингаляций используются та же методика и принципы, что и в случае солевых (см.: *Солевые ингаляции*). Только здесь в обычную или иногда в минеральную воду добавляют диспергированные частицы лекарственных веществ, и вдыхание через ингалятор таких аэрозольных паров значительно усиливает терапевтический эффект процедуры. Распылённые лекарственные вещества попадают непосредственно в дыхательные пути и лёгкие, способствуя слизи- и мокротоотделению, очищению клеток слизистой оболочки. Такие ингаляции действенны при лечении хронических заболеваний верхних дыхательных путей, бронхов и лёгких, аллергий, а также при восстановлении после простудных заболеваний и респираторных инфекций.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 10-20 мин.
- **Назначение врача:** необходимо в отдельных спа-отелях
- **Эффекты:** лечебный, медицинский велнес

СОЛЕВЫЕ ИНГАЛЯЦИИ

Для ингаляций используют минеральную воду с добавлением солей, которые в распыленном состоянии вдыхаются через ингаляторную трубку. На румынском курорте **Совата** для этого применяют природную солёную воду. Солевые кристаллики попадают в дыхательные пути и лёгкие и, благодаря антимикробному действию, способствуют слизи- и мокротоотделению и очищению клеток слизистой оболочки. Поскольку данная методика предполагает использование исключительно природных солей, то солевые ингаляции с полным правом можно называть естественным лечением, которое эффективно применяется в случаях хронических заболеваний верхних дыхательных путей, бронхов и лёгких, аллергий, а также при восстановлении после простудных заболеваний и острых респираторных инфекций.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 10-20 мин.
- **Назначение врача:** необходимо в отдельных спа-отелях
- **Эффекты:** лечебный, медицинский велнес

КИСЛОРОДНЫЕ ИНГАЛЯЦИИ

Пациент удобно располагается в кресле, вдыхая кислородную смесь, которая подаётся через назальный ингалятор. Смесь содержит 40-60% кислорода и нормальный уровень влажности. Насыщая таким образом организм, кислород стимулирует иммунную систему и деятельность головного мозга, улучшает работу сердца и лёгких и рекомендуется для общего укрепления здоровья. Иногда в дополнение к ингаляции предлагается витаминный коктейль.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 50-60 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** лечебный, общеукрепляющий, медицинский велнес

СОЛЕВОЙ ГРОТ (искусственная соляная пещера)

Так называемый «солевой грот» сооружают из блоков природной соли и, в зависимости от местоположения данного курорта, такой строительный материал может доставляться туда даже из источников, находящихся в других странах. Дизайн солевого грота призван создать атмосферу лёгкости и расслабления. Гости удобно располагаются в креслах и, пребывая в расслабленном состоянии, дышат солёным воздухом. Солевые кристаллики попадают в дыхательные пути и лёгкие и, благодаря антимикробному действию, способствуют слизи- и мокротоотделению, очищению клеток слизистой оболочки. Лечение солёным воздухом – галотерапия эффективно применяется в случаях хронических заболеваний верхних дыхательных путей, бронхов и лёгких, аллергий, а также при восстановлении после простудных заболеваний и респираторных инфекций. Состояние полной релаксации еще в большей мере усиливает действие процедуры, «раскрывая» легкие и снимая напряжение. В ряде наших спа-отелей после солевого грота предлагаются термальные ванны (см. «*Бальнеотерапия*»: *Термальные ванны*).

- **Рекомендуемая продолжительность:** 60 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** лечебный, общеукрепляющий, медицинский велнес

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

АКУПUNKТУРА

Как известно, акупунктура (иглоукальвание) – это китайская терапия с древнейшими корнями. Теоретической основой ее является концепция жизненной энергии Ци, циркулирующей в организме человека через систему основных и вспомогательных энергетических каналов-меридианов. Приверженцы акупунктуры полагают поэтому, что болезнь – это результат блокировки или дисбаланса в течении Ци. Адепты традиционной китайской медицины уверены, что с помощью акупунктуры большинство таких дисбалансов и препятствий в энергетическом потоке можно устранять, а здоровье – восстанавливать. К методу акупунктуры часто прибегают для обезболивания. Хотя сама техника предполагает использование тончайших игл, которыми стимулируют так называемые акупунктурные точки, расположенные на меридианах. Этот метод даёт хорошие результаты при лечении головных и суставных болей, а также аллергических заболеваний и астмы.

- **Назначение врача:** необходимо
- **Эффекты:** лечебный, медицинский велнес





Биоптронная лампа



УВЧ-терапия



Сухие обертывания

СВЕТОТЕРАПИЯ

ЛАЗЕРНАЯ ТЕРАПИЯ

В лазерной терапии используется когерентное оптическое излучение высокой плотности и направленности. В зависимости от назначения врача световая энергия лазера применяется в постоянном или импульсном режиме на конкретных точках либо на более обширных участках тела. Биостимулирующий эффект лазерной терапии во многом объясняется тем, что поглощаемая клетками энергия света запускает важные биохимические процессы, стимулирующие производство коллагена, ускоряющие регенерацию кровеносных и лимфатических сосудов, повышающие усвоение тканями кислорода, что в целом ведет к ускорению процессов заживления и выздоровления.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 5 мин.
- **Назначение врача:** необходимо
- **Эффекты:** лечебный

БИОПТРОННАЯ ЛАМПА

Облучение биоптронной лампой – это метод оздоровления организма с помощью поляризованного света, излучаемого галогенной лампой, что оказывает биостимулирующий эффект. Содействуя развитию клеток, поляризованный свет т.о. стимулирует живые ткани. Свет биоптронной лампы применяется в местном режиме после тщательной очистки и обезжиривания кожной поверхности. Под его действием замедляются дегенеративные процессы в клетках, идет ускорение процессов заживления ран, ссадин и шрамов. Светолечение улучшает микроциркуляцию, снимает боли, и поэтому успешно применяется также при лечении воспалительных заболеваний уха, носа и придаточных носовых пазух.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 4-10 мин.
- **Назначение врача:** необходимо
- **Эффекты:** лечебный, медицинский велнес

УВЧ-ТЕРАПИЯ

Данный вид лечения проводится в местном или общем режиме с использованием ультрафиолетовых лучей, присутствующих также в солнечном излучении. Процедуры УВЧ проводятся с различными целями: для повышения сопротивляемости организма, укрепления мышечных функций, стимуляции кроветворного процесса и т.п. Показаны они и в случае целого ряда кожных заболеваний, в том числе, псориаза и экземы. Что касается лечения последних, то на этом как раз специализируются наш спа-отель на курорте **Смрдаки** в Словакии.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 15-20 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** лечебный, общеукрепляющий, медицинский велнес

ПРОЧИЕ ПРОЦЕДУРЫ

СУХИЕ ОБЕРТЫВАНИЯ

Данная процедура, как правило, проводится в комплексе с влажными процедурами и сразу же по их окончании (например, после минеральных ванн или грязевых аппликаций). Укутанный сухими одеялами пациент удобно располагается на топчане на целых 15 мин., за это время температура крови нормализуется, а тело расслабляется. Антистрессовый эффект сухих обертываний настолько сильный, что наши гости во время процедуры нередко засыпают.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 15 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** лечебный, общеукрепляющий, медицинский велнес

СУХИЕ УГЛЕКИСЛЫЕ ВАННЫ

В бальнео-отелях нашей сети, расположенных на курортах, где нет природного углекислого газа, для этой процедуры используется обычная пищевая углекислота. Во время процедуры пациент в одежде удобно располагается на процедурной койке в пластиковом мешке, который герметично завязывается подмышками. Мешок заполняется газом, который, впитываясь через одежду в кожу и тело, замедляет частоту сердечных сокращений, понижает артериальное давление, усиливает кровообращение, что в свою очередь действует противовоспалительно, ускоряет процесс заживления ран и стимулирует работу почек.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 30-40 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** лечебный, общеукрепляющий, медицинский велнес

КРИОТЕРАПИЯ

ХОЛОДНЫЕ АППЛИКАЦИИ

Криотерапия – это лечение с помощью низкого температурного воздействия на отдельные участки тела. Для аппликации используется Криогель – специальный гель в пластиковой упаковке, предварительно помещенный в морозильную камеру холодильника. Криогель долго сохраняет холод, и поэтому, чтобы не обжечь кожу, холодный компресс заворачивают в хлопковую ткань. Только после этого криоаппликация помещается на нуждающийся в лечении участок на, максимум, 20 мин. или согласно назначению врача. С помощью холода достигается расслабление, снимаются воспаления и боли.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 15-20 мин.
- **Назначение врача:** требуется
- **Эффекты:** лечебный, медицинский велнес



Тайский массаж

КРИОГЕННАЯ ВОЗДУШНАЯ СТРУЯ

Криотерапия использует воздействие низких температур на определенные участки тела. В данном случае охлажденный воздух (обычно до температуры ниже -30°C) подается на обрабатываемый участок тела через шланг. Как правило, обработка криогенной струей продолжается 15-20 мин. или согласно назначению врача. В результате эффективно снимаются воспаления и боли. Помимо прочего, процедура эффективна для лечения суставных опухолей и «теннисного локтя».

- **Рекомендуемая продолжительность:** 15-20 мин.
- **Назначение врача:** требуется
- **Эффекты:** лечебный, медицинский велнес

РЕЛАКСАЦИЯ | Массаж

ТАЙСКИЙ МАССАЖ

Этот старейший вид массажа на самом деле происходит из Индии. По преданию, его родоначальником стал современник и друг Будды врач из Северной Индии Дживака Кумар Бхака. Массаж проводится на специальной подстилке, а массажист должен быть одет в легкую, не стесняющую одежду. Процедура представляет собой сеанс общего массажа, при этом массажист точными ритмичными движениями производит надавливания на активные точки, чередуя их с «пассивными» растягивающими движениями. Массаж активных – акупрессурных – точек устраняет энергетические блоки, снимает боли в суставах, позвоночнике и мышцах. Тайский массаж оказывает стимулирующее действие на нервную систему, увеличивает подвижность и гибкость, улучшает крово- и лимфообращение в тканях.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 50-75 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий, медицинский велнес



Расслабляющий массаж

РАССЛАБЛЯЮЩИЙ МАССАЖ

Процедура проводится на массажном столе в местном или общем режиме. Этот вид массажа не терпит суеты, делается с применением техники шведского массажа: равномерные поглаживающие движения, осторожные надавливания на определённые участки. Рекомендуется для улучшения венозного оттока, повышения усвоения тканями кислорода, нормализации мышечного тонуса. Продолжительность процедуры Вы определяете сами с учётом того, что один оплачиваемый блок обычно составляет 20 мин. В наших спа-отелях есть широкий выбор массажных услуг, некоторые из которых предоставляются в рамках специальных дополнительных услуг.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 20-40 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий, медицинский велнес

МАССАЖ СТОПЫ

Массаж стопы не стоит путать с акупрессурным массажем стопы (см. «Физиотерапия»: Акупрессурный массаж стопы). Тут речь идет о размеренном классическом массаже с использованием шведской техники, который проводится на область стопы, щиколотку и пальцы ног. Гостя помещают на массажный стол в положении лежа с приподнятыми стопами. Процедура улучшает кровообращение, снимает стресс и напряжение, усталость стоп и щиколоток. Рекомендуется после длинного дня и утомительной поездки.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 20-30 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий, медицинский велнес



Массаж стопы

ТОНИЗИРУЮЩИЙ АРОМАТИЧЕСКИЙ МАССАЖ

Освежающий ароматический массаж проводится на массажном столе в общем или местном режиме. При этом применяются приёмы шведского массажа, а также эфирные масла. Обычно в наших спа-отелях для этого вида массажа используют неодинаковые масла: мятное, розмариновое или лимонное на основе масла лесного ореха. Массаж оказывает освежающе-тонизирующий эффект и рекомендуется для улучшения кровообращения, питания тканей и эластичности мышц. Продолжительность процедуры Вы определяете сами с учётом того, что один оплачиваемый блок обычно составляет 20 мин.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 20-40 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий, медицинский велнес

РАССЛАБЛЯЮЩИЙ АРОМАТИЧЕСКИЙ МАССАЖ

Релаксационный ароматический массаж проводится на массажном столе в общем или местном режиме. При этом применяются приёмы шведского массажа, а также эфирные масла. Обычно в наших спа-отелях для этого вида массажа стараются использовать разные масла: лавандовое, мандариновое или апельсиновое на основе масла лесного ореха. Массаж снимает напряжение в суставах и мышцах, повышая эластичность последних, усиливает кровообращение и лимфоотток, а также снимает накопившиеся усталость и нервное напряжение, нормализует психоэмоциональное состояние. Продолжительность процедуры Вы определяете сами с учётом того, что один оплачиваемый блок обычно составляет 20 мин.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 20-40 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий, медицинский велнес



Спинальный массаж горячим полотенцем

СПИННОЙ МАССАЖ ГОРЯЧИМ ПОЛОТЕНЦЕМ

Для массажа используются два свёрнутых полотенца, смоченных в горячей воде. Проводится он на спине с помощью раскатывающих приёмов и механически-теплого эффекта полотенца, которыми массажист энергично проходит сразу по области шеи, плеч и поясницы. В результате отлично расслабляются большие спинные мышцы, снимается напряжение и боли. Полотенечный спинальный массаж, таким образом, можно назвать «тонирующей альтернативой» обычным видам массажа, но он может проводиться и в комплексе с другими релаксационными и массажными процедурами (см.: Комфорт-массаж «Дольче Вита»).

- **Рекомендуемая продолжительность:** 15-20 мин. (+ 5 мин. последующего отдыха)
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий, медицинский велнес



Релаксационный массаж головы и лица



Традиционный сухой щеточный массаж



Точечный массаж шиатсу

РЕЛАКСАЦИОННЫЙ МАССАЖ ГОЛОВЫ И ЛИЦА

Гостя приглашают удобно устроиться в положении лёжа. Применяются здесь приемы расслабляющего массажа: лёгкое разминание и растирание лица в области лба, носа, глаз и ушей. То же – на затылочной части и голове. Мягкая техника этого массажа способствует постепенному снятию стресса и напряжения, и рекомендуется после изматывающего дня, утомительной поездки или длительной работы у компьютерного монитора.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 15-30 мин. (+ 5 мин. последующего отдыха)
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий, медицинский велнес

ТРАДИЦИОННЫЙ СУХОЙ ЩЕТОЧНЫЙ МАССАЖ

Массаж выполняется приемами поглаживания с применением полужёсткой щётки, что улучшает кровоснабжение кожи и удаляет с её поверхности отмершие роговые клетки. В результате свежая и гладкая кожа подготавливается к последующим процедурам: не случайно поэтому, что такой массаж рекомендуется делать перед приемом аппликаций и питательных масок (см. «Прочие расслабляющие процедуры»: Аппликации «Сон Афродиты»). Благодаря стимулирующему воздействию на обмен веществ щеточный массаж включается в очистительные курсы и антицеллюлитные пакеты.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 15-25 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий, медицинский велнес

АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ МАССАЖ

Такой массаж осуществляется для коррекции линий тела и проводится с применением мощных энергичных растираний и надавливаний, воздействующих на жировые клетки в соединительных тканях. В результате применения массажистом столь интенсивных усилий в качестве побочного действия могут даже возникнуть небольшие подкожные кровотечения. После массажа рекомендуется выпивать обильное количество жидкости, чтобы вывести из организма токсины, высвобожденные в результате массажа. Мы не рекомендуем этот интенсивный массаж нашим гостям в возрасте после шестидесяти лет и тем, кто страдает от варикозного расширения вен. Такой массаж эффективен при лечении целлюлита, особенно, в комплексе с фитнес-нагрузкой.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 20 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий, медицинский велнес

КОМФОРТ-МАССАЖ «ДОЛЬЧЕ ВИТА»

В начальной стадии проводится 20-минутный спинной массаж горячим полотенцем (см.: Спинной массаж горячим полотенцем), для которого используются два свёрнутых полотенца, смоченных в горячей воде. Проводится он на спине с помощью раскатывающих приёмов и механически-теплого эффекта полотенца, которыми массажист энергично проходит сразу по области шеи, плеч и поясницы. В продолжение применяется расслабляющий ароматический массаж (см.: Расслабляющий ароматический массаж) – размеренный массаж с поглаживающими движениями и применением эфирных масел. Такая комбинация двух видов массажа улучшает эластичность мышц, усиливает кровообращение, снимает накопившееся психоэмоциональное напряжение, а также напряжение и боли в спине.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 45-50 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий, медицинский велнес

МАССАЖ «ДЕ ЛЮКС»

Такой 50-минутный расслабляющий массаж с применением приёмов шведского массажа выполняется размеренно, ритмичными поглаживающими движениями, с применением эфирных масел. Обычно в наших спа-отелях стараются использовать разные масла: лавандовое, мандариновое или апельсиновое на основе масла лещины. Этот вид массажа снимает напряжение в суставах и мышцах, повышая эластичность последних, усиливает кровообращение и лимфоотток, а также снимает накопившиеся усталость и нервное напряжение, нормализует психоэмоциональное состояние.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 50 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий, медицинский велнес

ШВАРЦВАЛЬДСКИЙ ТОНИЗИРУЮЩИЙ МАССАЖ

Разработанный на основе приемов шведского массажа этот тонизирующий массаж рассчитан на 50-минутный сеанс. В тело втираются хвойные экстракты (ели, сосны, можжевельника). Массаж обеспечивает эффект глубокой релаксации, усиливает кровоснабжение кожных покровов, снимает усталость мышц и соединительных тканей, вызванных чрезмерными физическими и нервно-психическими нагрузками. Поэтому такой массаж настоятельно рекомендуется для снятия мышечной усталости после занятий спортом или другой интенсивной физической деятельности.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 50 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий, медицинский велнес

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ ШИАТСУ

Шиатсу – это один из способов традиционной терапии в Японии, который проводится на полу, при этом пациенту целесообразно надеть не стесняющую одежду. «Шиатсу» по-японски означает «надавливание пальцами». Здесь, главным образом, используются приемы надавливания и растягивания в отличие от популярных на Западе видов массажа, где преобладают разминание и растирание. Массажист с помощью ладоней, пальцев, больших пальцев, костяшек кулаков, локтей и стоп воздействует методом акупрессуры на акупунктурные точки, расположенные по энергетическим каналам-меридианам.



Массаж с винным кремом



Лимфодренажный массаж



Массаж с шоколадом

Приверженцы Шиатсу уверены, что недуг приходит в результате блокировок или дисбаланса в тех или иных меридианах, а надавливанием на определенные точки эти препятствия можно устранять. Шиатсу успешно применяют при лечении заболеваний дыхательной системы, проблем пищеварения и головных болей.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 50-75 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий, медицинский велнес

СТОУН-ТЕРАПИЯ

Массаж горячими камнями – это «вариация на тему» классического массажа. Сначала кожа смазывается массажным маслом, что позволяет камням гладко скользить по мышцам. Используются, как правило, округлые камни вулканической породы (лавы или базальта) со значительным содержанием железа, которые хорошо сохраняют тепло. Они нагреваются до температуры 50 °С и применяются для массажа спины. После «каменной» фазы проводится обычный массаж с использованием приемов шведского массажа. В заключение процедуры разогретые камни ненадолго располагают по энергетическим центрам тела. В зависимости от запланированной продолжительности массажа эту процедуру можно повторить и на передней части тела. Массаж смягчает спинные боли, усиливает кровоснабжение, снимает напряжение и стресс.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 40-75 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий, медицинский велнес

МАССАЖ С ВИННЫМ КРЕМОМ

Процедура выполняется массажным кремом на известных венгерских винах и поэтому считается венгерским национальным продуктом или «хунгариком». В основе благотворного воздействия – приёмы релаксационного массажа, производимого - в зависимости от длительности процедуры – по всему телу или только на спине. От разновидности данного крема зависит конечный эффект, оказываемый на кожу: питательный, регенерирующий, успокоительный или тонизирующий.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 20 или 50 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий, медицинский велнес

ВАКУУМНЫЙ МАССАЖ «ВИТАЛ»

В основе этой уникальной процедуры – механическое воздействие вакуумного эффекта на ткани тела. Проводится она при помощи специальной резиновой банки: на кожу помещаем её легким нажатием, затем отпускаем и получаем эффект естественного вакуумного втягивания кожи. Далее для создания необходимой контактной среды массажист мягкими палочками намазывает кожу маслами, после чего круговыми движениями проходит банкой по бедрам, пояснице, спине и шейно-плечевому поясу. Таким образом достигается не только мощный общий расслабляющий эффект, но и значительно улучшается кровообращение.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 20 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий, медицинский велнес

МАССАЖ С СОЛЬЮ МЕРТВОГО МОРЯ

Для начала, используя в качестве скраба растительные масла и соль Мёртвого моря, делается полный пилинг для отшелушивания отмерших клеток кожи, открытия и очистки пор. Второй шаг: тёплым душем смывается масло и соляные кристаллы, после чего тело растирается специальным лосьоном. Так достигается эффект глубокого расслабления и незабываемое чувство «зановорождённости». Кожа при этом приобретает поистине детскую шелковистость и мягкость.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 30 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий, медицинский велнес

ЛИМФОДРЕНАЖНЫЙ МАССАЖ

Лимфатическая система выполняет важнейшую задачу обезвреживания и удаления из организма бактерий и продуктов жизнедеятельности клеток. В этом случае для стимулирования лимфоузлов используют приёмы лёгкого надавливания в сочетании с «разгоняющими» движениями. Начинают массаж с зоны шейных лимфатических узлов, переходя затем ниже по корпусу на другие лимфатические зоны. В отличие от собственно лимфодренажа (он проводится врачом-физиотерапевтом ввиду более сильного воздействия на организм), лимфодренажный массаж в рамках антицеллюлитной или очищающей программы может выполнять и методист или косметолог с соответствующей подготовкой.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 20-50 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий, выводятся шлаки, медицинский велнес

МАССАЖ С ШОКОЛАДОМ

Сначала тело обрабатывается специальным скрабом, который затем смывают под душем. Параллельно подогревают шоколадно-миндальное массажное масло, наносят его на тело и оставляют для всасывания на 20 мин. Далее и эта «маска» смывается при помощи душа. В заключительной фазе процедуры тело намазывается особой смесью из шоколада и миндального масла, оказывающей не только восстанавливающе-питательное воздействие на кожу, но и позитивно влияющей на эмоциональный настрой.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 20-60 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий

ЭКЗОТИЧНАЯ ПРОЦЕДУРА ДЛЯ ТЕЛА «ЯВАНСКИЙ ЛУЛУР»

Разработана на основе приёмов, используемых населением индонезийского о-ва Ява в брачных ритуальных действиях. Начинается процедура с общего массажа, где в качестве контактной среды применяется специальный крем «Лулур» на йогурте и шафрановой вытяжке. Затем тело укутывают на 20 мин., чтобы питательные ингредиенты крема лучше впитались.



Экзотичная процедура для тела
«Яванский лудур»

После душа легкими продольными пассажами на тело наносят питательную увлажняющую смесь из йогурта и вытяжек тропических лекарственных растений.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 50 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий

СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

В данном случае речь идёт о классическом общем массаже с использованием техники шведского массажа. Проводится он в целях скорейшего восстановления, стимулирования мышечного тонуса и снятия напряжения. Поэтому в ходе процедуры массажист часто применяет такие приёмы, как выжимание и лёгкое похлопывание. Идеальная процедура после спортивных занятий и физических нагрузок!

- **Рекомендуемая продолжительность:** 25 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий

«УСЛАДА ОТ ДАНУБИУСА»

Эта 50-минутная процедура сочетает общий пилинг и расслабляющий массаж. Для пилинга применяем отшелушивающую смесь из натуральных минеральных солей и растительных масел, которая продольными мягкими разглаживающими движениями втирается в кожу, удаляя отмершие клетки эпителия. Следует тёплый душ, после которого кожу дезинфицируют с помощью тонирующего спрея на минеральных солях. Четвёртый шаг: массажист проводит роскошный расслабляющий массаж, втирая при этом питательное молочко. А в заключение Вы получаете в подарок «набор СПА»: упаковку минеральной лечебной грязи, а также оставшиеся питательное молочко и соли.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 50 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий

АНТИЦЕЛЛЮЛИТНАЯ ПРОЦЕДУРА ОТ ДАНУБИУСА

Первый этап этой полчасаовой процедуры нацелен на открытие лимфатических узлов живота и паховой области методом мягкого массажа, после чего проводится тёплая грязевая аппликация на зону от пояса до колен. Пока аппликация и укутывание оказывают очищающе-шлаковыводящее и липолитическое (жиросжигающее) воздействие, методист делает расслабляющий массаж рук. По истечении 15 минут грязевую аппликацию смывают под тёплым душем. Мы применяем здесь собственную антицеллюлитную марочную косметику (масло для тела на минеральной основе, минеральные соли для ванны), а неиспользованную часть этих продуктов по окончании процедуры наши гости получают в подарок в виде «велнес-комплекта».

- **Рекомендуемая продолжительность:** 30 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий, медицинский велнес

АНТИЦЕЛЛЮЛИТНАЯ ПРОЦЕДУРА ОТ ДАНУБИУСА С МАССАЖЕМ

Первый этап 50-минутной процедуры нацелен на открытие лимфатических узлов живота и паховой области методом мягкого массажа, после чего проводится тёплая грязевая аппликация на зону от пояса до колен. Пока аппликация и укутывание оказывают очищающе-шлаковыводящее и липолитическое (жиросжигающее) воздействие, методист делает расслабляющий массаж рук. По истечении 15 минут грязевую аппликацию смывают под теплым душем. После этого делается 15-минутный интенсивный антицеллюлитный массаж с выраженным липолитическим эффектом. Мы применяем здесь собственную антицеллюлитную марочную косметику (масло для тела на минеральной основе, минеральные соли для ванны), а неиспользованную часть этих продуктов по окончании процедуры наши гости получают в подарок в виде «велнес-комплекта».

- **Рекомендуемая продолжительность:** 50 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий, медицинский велнес

ОЧИСТИТЕЛЬНЫЙ МЕДОВЫЙ МАССАЖ СПИНЫ

Нанесённый на спину мёд и специальная техника массажа создают вакуумный эффект, благодаря которому целебные компоненты проникают глубоко в ткани по всей обрабатываемой поверхности, положительно стимулируя внутренние органы и выводя из организма накопившиеся в нём шлаки. Вредные для организма вещества, содержащиеся в шлаках, ослабляют внутренние органы, что может привести к заболеванию. Особенно эффективен при недугах позвоночника, болезненности шеи, плечевого сустава и спины, жалобах ревматического характера, суставных болях. Кроме того, можно применять в целях повышения эластичности и упругости кожи.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 15-40 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий, медицинский велнес

КОРОЛЕВСКИЙ МАССАЖ

Массаж «Ройал» – релаксационный массаж, выполняемый плавными, равномерными движениями по всему телу, который заканчивается расслабляющим массажем лица и головы (см.: *Релаксационный массаж лица и головы*). Релаксационный ароматический массаж применяется для снятия застоя и напряжения в мышечных тканях, повышения их эластичности, а также для улучшения кровообращения. Эффективность процедуры усиливается применением различных эфирных масел.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 50 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий



Антицеллюлитная процедура от Данубиуса



Очистительный медовый массаж спины



Массаж «Корокан»



Традиционные китайские лечебные банки



Ванны Клеопатры

ГИДРОМАССАЖ «АКВА РЕЛАКС»

Гидромассаж «аква релакс» производится в термальном бассейне с применением «водяных колбасок», которые как сплывающий круг надёжно удерживают вас на поверхности во время массажа и выполнения упражнений под руководством физиотерапевта. Большей эффективности лечения способствуют ощущение лёгкости тела в водной среде, общее расслабление и замедление пульса. А как раз через достижение полного физического расслабления и релаксацию вы и входите в состояние безмятежного покоя и отдыха, ощущая в то же время прилив сил и энергии.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 15 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий

МАССАЖ «КОРОКАН»

«Коро кан» означает место привала и отдыха для путников. Сегодня так называют метод общего лечебного массажа, разработанного монахами знаменитого Шаолиня, основанный на глубинном расслаблении мышечной ткани, разработке суставов, снятии энергетических блоков и стресса. Для процедуры надевается удобная хлопчатобумажная рубашка, на полу расстилается матрас, и массажист энергичными надавливающими и разминающими движениями прорабатывает ваше тело. Настоящая панацея при суставных болях, общем истощении и наличии энергетических блоков!

- **Рекомендуемая продолжительность:** 60 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий

АЮРВЕДИЧЕСКИЙ МАССАЖ

Традиционный южно-индийский массаж, одновременно гармонизирующий триединую основу человека: тело, душу и разум. Производится с применением индивидуально подбираемых природных растительных масел и согласно типу основной фундаментальной жизненной силы (доши), к которой относится пациент (вата, питта, капха). Массаж общий (кроме лица и волосяного покрова головы). Помимо традиционной массажной техники здесь используются и интенсивные приёмы, благодаря чему достигаются эффекты натяжения и питания кожи, укрепляется иммунная система, активизируются обменные процессы, улучшаются лимфоток и кровообращение. Рекомендуется при острых и хронических болях в спине, психическом переутомлении и остеопорозе.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 65 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий

ТРАДИЦИОННЫЕ КИТАЙСКИЕ ЛЕЧЕБНЫЕ БАНКИ

Один из наиболее интенсивных и эффективных методов воздействия на рефлекторные зоны тела. Вакуумное отсасывание расширяет капилляры, усиливая кровообращение в проблемной зоне, нагоняя в соединительные ткани потоки свежей крови, насыщенной кислородом. Одновременно удаляются «отработанные» элементы крови, лимфа и шлаки, являющиеся конечным продуктом клеточного метаболизма. Ткани очищаются, начинается процесс детоксикации организма. Эта терапия показана при многих заболеваниях и проблемах, таких как: местное воздействие на жировую ткань с целью похудения, целлюлит, слабый лимфоток, головные боли, простуды, аллергия, астма и одышка.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 20-30 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий, медицинский велнес

РЕЛАКСАЦИЯ | Ванны

ОСВЕЖАЮЩИЕ АРОМАТИЧЕСКИЕ ВАННЫ

Процедура проводится в ванне с лёгкими вихревыми эффектами при температуре воды 34 °С. По Вашему выбору в воду добавляют экстракты лечебных растений и эфирные масла: розмарина, муската, шалфея и сосны. Травяные вытяжки и массирующий эффект воды освежают и заряжают энергией. Процедура отлично сочетается с массажем и другими «гармонизирующими» процедурами.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 15-20 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий, медицинский велнес

РАССЛАБЛЯЮЩИЕ АРОМАТИЧЕСКИЕ ВАННЫ

Процедура проводится в ванне с лёгкими вихревыми эффектами при температуре воды 34 °С. По Вашему выбору в воду добавляют экстракты лечебных растений и эфирные масла: розового куста, апельсинового дерева, а также мандариновое и лавандовое масла. Травяные вытяжки и массирующий эффект воды снимают мышечное напряжение и стресс. Процедура отлично сочетается с массажем и другими «гармонизирующими» процедурами.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 15-20 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий, медицинский велнес

ВАННЫ КЛЕОПАТРЫ

Процедура проводится в ванне с лёгкими вихревыми эффектами при температуре воды 34 °С, в которую добавляют молоко и мёд. Как известно, мёд содержит немало минералов, микроэлементов и витаминов, действуя на кожу успокаивающе и бактерицидно. В результате после ванн Ваша кожа становится бархатисто-мягкой и гладкой, а массирующий эффект воды способствует расслаблению и снятию напряжения. В качестве подготовительной процедуры рекомендуется сухой щеточный массаж. (см. «Массаж»: Традиционный сухой щеточный массаж).

- **Рекомендуемая продолжительность:** 15-20 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий, медицинский велнес

ЖЕМЧУЖНО-ВИННАЯ ВАННА

В бурлящую ванну с водой комфортной температуры (34 °С) добавляют красное вино местного производства. Во время процедуры движение воды и пузырьки газа нежно массируют поверхность кожи, снимая мышечное напряжение, в то же



время через кожу происходит впитывание флавоноидов-антиоксидантов, которые содержит красное вино. Довольно часто данная процедура в комбинации с массажем на винном креме включается в комплексный курс винной бальнеологии.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 15-20 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий, медицинский велнес

ВАННА С СОЛЬЮ МЁРТВОГО МОРЯ

Соль Мёртвого моря широко известна благодаря своему лечебному воздействию в случае целого ряда кожных заболеваний и расстройств опорно-двигательного аппарата. Теперь и Вам предоставляется возможность испытать на себе целительный эффект знаменитой соли Мёртвого моря, да ещё в комбинации с гидромассажем: последний снимает мышечное напряжение, а растворённая в ванне соль очищает кожу.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 15-20 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий, медицинский велнес

СОЛЯНО-ЩЕЛОЧНЫЕ ВАННЫ

В ванну, где медленно перемешивается приятная тёплая вода (34 °С), добавляются щелочные соли и сода. Эта процедура в значительной степени способствует очищению закислённого организма, восстанавливая щелочно-кислотное (pH) равновесие в тканях кожи, делая её бархатистой. Сразу после процедуры очень важно обильное питьё и 15-минутный отдых, и только затем следует освежающий душ.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 20 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий, медицинский велнес

ПРОТИВОСТРЕССОВЫЕ ВАННЫ С ГРЯЗЬЮ ИЗ ОЗЕРА ХЕВИЗ

Это лечение проводится в воде с температурой около 34 градусов, к которой добавляются грязи Хевиза, лежащие в основе благотворного воздействия процедуры на организм. Лечебные свойства грязей Хевиза широко известны благодаря их химическим компонентам, дающим прекрасный эффект при снятии стресса, усталости и при лечении невропатологических заболеваний. Более того, богатая минералами грязевая ванна очищает и выводит токсины из кожи и тела в целом, стимулирует кровообращение, пополняет организм недостающими минеральными веществами, регенерирует кожу и делает её упругой.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 15-20 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий, медицинский велнес

РЕЛАКСАЦИЯ | Прочие расслабляющие процедуры

ГРЯЗЕВЫЕ ВЕЛНЕС-АППЛИКАЦИИ

Грязевые аппликации – это отличный способ восполнения недостающих организму элементов и очистки кожных пор. Теплая лечебная грязь наносится на кожу на 20 мин., при этом капилляры расширяются, а поры раскрываются, «впуская» микрочастицы грязи, которые в конце процедуры вымываются сильным душем вместе со шлаками. Под воздействием тепла и химических компонентов грязи не устоят никакие стресс, усталость или нервные расстройства. Содержащиеся в грязи микроэлементы работают как уборщик, устраняя отмершие роговые клетки кожи, делая ее свежей и бархатисто-мягкой. Грязевые велнес-аппликации отличаются от обычных грязевых аппликаций (см. «Аппликации»: Грязевые аппликации) тем, что используемая здесь грязь более мягкая, не такая теплая и налагается более тонким слоем.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 20-30 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий

ИНФРА-САУНА

Инфра-сауна отличается от обычной сауны тем, что инфракрасное излучение (как в лучах солнца) прогревает исключительно тело, а не воздух в сауне. Таким образом температура в сауне достигает только 38 °С, что создаёт приемлемую атмосферу для отдыхающих, которые либо в силу своих сердечно-сосудистых проблем, либо просто не любят интенсивный жар традиционной сауны. Создаваемое излучением тепло обладает проникающим эффектом и прогревает всё тело. В результате усиливается кровообращение, при потении происходит очищение организма, стимулируется иммунная система, создается ощущение легкости. Тепловой эффект процедуры способствует расширению кровяных сосудов, улучшению снабжения суставов кислородом, что в общем ведет к ускорению процессов заживления и выздоровления.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 20-25 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий, медицинский велнес

АППЛИКАЦИЯ «СОН АФРОДИТЫ»

В качестве подготовительной процедуры проводится сухой щёточный массаж (см. «Релаксация»: Традиционный сухой щёточный массаж). Массаж выполняется приёмами поглаживания с применением полужёсткой щётки, что улучшает периферическое кровоснабжение и удаляет с поверхности кожи отмершие роговые клетки. В результате кожа становится гладкой и чувствительной, и на неё наносят специальную кремовую смесь, содержащую сливки, мёд и апельсиновое масло. Тело укрывают плёнкой и покрывалом, и на протяжении 20 мин. биологически активные и питательные вещества впитываются в кожу. Процедура заканчивается коротким сеансом расслабляющего массажа.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 45-50 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий



Противострессовые ванны с грязью из озера Хевиз



Аппликация «Сон Афродиты»



Аппликация с зелёной глиной



Капустно-медовая аппликация



Пилинг для тела на соли и палинке и щелочные ванны



Обертывание против целлюлита

АППЛИКАЦИЯ С ЗЕЛЁНОЙ ГЛИНОЙ

Зелёную глину отличает особо сильный очищающий эффект, она адсорбирует токсины и используется здесь в виде общей аппликации, в том числе, тонким слоем наносится и на лицо. Вас укутывают и оставляют на 20 мин., чтобы глина естественным образом, через кожу впитала токсины, продукты воспаления, излишнюю влагу и т.п. По истечении 20 мин. аппликация смывается под душем. В рамках курса очищения организма рекомендуется обильное потребление воды или чая после каждой такой процедуры.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 20 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий, медицинский велнес

КАПУСТНО-МЕДОВАЯ АППЛИКАЦИЯ

Сначала лёгкими надавливающими движениями массажист выполняет классический массаж спины полотенцем, предварительно скрученным в валик и смоченным в горячей воде. После этого отборным мёдом с местных пасек Вам смазывают зону вдоль позвоночника от шеи до поясницы, а также лопатки, бедра и внутреннюю часть коленных суставов. Свежие капустные листья, разломленные вдоль прожилков (для лучшего выделения минералов и витаминов), накладываются на смазанные мёдом места. Таким образом наряду с витаминами А и С через кожу впитываются ещё и природные соединения калия, йода, кальция и железа, оказывающие противовоспалительный, спазмолитический и болеутоляющий эффекты при ноющих суставах и забитых мышцах, а также укрепляющие иммунную систему организма в целом. Аппликацию оставляют на 30 мин., а завершает процедуру бодрящий горячий душ.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 50 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий, выводятся шлаки, медицинский велнес

ПИЛИНГ ДЛЯ ТЕЛА НА СОЛИ И ПАЛИНКЕ И ЩЕЛОЧНЫЕ ВАННЫ

Эта омолаживающая процедура для кожи разработана на основе старинного венгерского народного рецепта. Морская соль смешивается с фруктовым бренди – «палинкой» и массажным маслом, в результате получается специальный густой скраб, который наносится на кожу мягкими массирующими движениями. Кристаллы соли выполняют функцию удаления отмерших роговых клеток эпидермиса, а витаминная фруктовая палинка действует разогревающе, стимулируя кожное кровообращение. Результат: чистая, мягкая, бархатистая кожа. Завершает процедуру 20-минутная щелочная ванна.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 50 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий, выводятся шлаки, медицинский велнес

ОБРАБОТКА ТЕЛА КОМПЛЕКСОМ «МЁРТВОЕ МОРЕ»

Начинается процедура с традиционного общего пилинга, когда кожу тела очищают, удаляя ороговевшие чешуйки и открывая поры. Скрабовая гуща смывается тёплым душем, в это время методист готовит специальную смесь из минеральной грязи Мёртвого моря. Последняя применяется здесь в виде общей аппликации с последующим послойным укутыванием полиэтиленовой плёнкой и одеялом. 20-минутное пребывание в таком «коконе» завершает освежающий душ. В заключение на проблемные зоны накладывается антицеллюлитный гель.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 60 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий, устраняются проявления целлюлита, медицинский велнес

ОБЕРТЫВАНИЕ ПРОТИВ ЦЕЛЛЮЛИТА

Лечение начинается с нанесения крема на основе натуральных действующих веществ растительного происхождения. Затем на всё тело от пояса до пят накладывается тугое обертывание по специальному методу. По истечении 40 мин., необходимых для действия препарата, пленка снимается и на поверхность кожи наносится питательный крем. Кроме лечения целлюлита эта процедура весьма эффективно применяется при лечении венозных заболеваний, в том числе варикозного расширения вен, а также для укрепления капиллярных сосудов.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 60 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий, медицинский велнес

ФИТНЕС

ФИТНЕС-ЦЕНТРЫ СТАНДАРТА «DANUBIUS PREMIER»

В настоящее время в бальнео-отелях системы «Данубиус» действует собственный стандарт для фитнес-клубов – «Данубиус Премьер» (см.: www.premierfitness.hu). Такие гостиничные фитнес-центры предлагают услуги не только своим гостям, но и всем желающим. Каждый фитнес-клуб оснащен широким ассортиментом тренажерного и кардиооборудования, бассейнами и саунами и организует фитнес-занятия в соответствии с новейшими тенденциями в области фитнес (см.: *Занятия фитнес*). Персонал таких фитнес-центров владеет иностранными языками и всегда поможет советом и примером в том, что касается пользования спортивным оборудованием (см.: *Персональные фитнес-консультации*). В некоторых наших спа-отелях пока предлагается сокращенная версия фитнес-стандарта под названием «Danubius Premier Fitness Studios». Там в распоряжение гостей также предлагается различное профессиональное спортивное и кардиооборудование, достаточные для проведения полноценных фитнес-занятий.

ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ФИТНЕС-КОНСУЛЬТАЦИИ

Фитнес-комплексы «Данубиус Премьер» предлагают возможность персональных фитнес-консультаций: инструктор определит уровень Вашей физической подготовки, поможет выявить факторы риска. Консультация включает измерение артериального давления, вариабельности сердечного ритма и веса тела, а также расчет индекса массы тела и пропорции талия/бедро. Уже на основании полученной информации обсуждаются Ваши фитнес-цели и составляется программа для их достижения. В ходе консультации инструктор, как правило, демонстрирует и объясняет, как правильно пользоваться оборудованием фитнес-центра. Оценочная консультация рекомендуется по прошествии двух месяцев.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 30-60 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий, медицинский велнес



Аква-фитнес

ФИТНЕС | Занятия фитнес в группах

АКВА-ФИТНЕС

Аква-фитнес отличается от реабилитации в воде (см. «Физиотерапия»: Реабилитационные водные процедуры) тем, что акцент делается не только на развитие подвижности, гибкости и на реабилитацию. Аква-фитнес включает комплекс упражнений, выполнение которых требует участия целых групп мышц, за счет чего увеличивается частота сердечного ритма. Регулярное выполнение таких комплексов упражнений стимулирует работу сердечно-сосудистой системы, снижает риск сердечных и других заболеваний, понижает артериальное давление и способствует потере веса. Помимо основного эффекта укрепления сердечно-сосудистой системы в занятия нередко включаются также упражнения на специальном оборудовании для развития тех или иных групп мышц. В аква-фитнес для тренировки используется сопротивление водной среды, при этом нагрузка на суставы минимальная. Все занятия фитнес начинаются с разминки и растяжек, потом постепенно переходят к интенсивным нагрузкам, а в заключение делаются упражнения на растяжку и расслабление.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 20-30 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий, медицинский велнес



Фитнес-программа Пилатеса

СТЕП-АЭРОБИКА

Регулярная тренировка сердечно-сосудистой системы снижает риск возникновения сердечных и других заболеваний, понижает артериальное давление и способствует потере веса. Активируются также обменные процессы в организме. Для тренировки сердечно-сосудистой системы необходимо задействовать крупные группы мышц, например, ноги. Учитывая этот принцип, степ-аэробика сочетает традиционные для этой гимнастики движения (см.: Аэробика) с короткими шагами с помощью степ-платформы. В зависимости от Вашего уровня физической подготовки степ-платформу можно ставить ниже или выше. Не стоит забывать, однако, что степ-аэробика сопровождается значительной кардио- и аэробной нагрузкой, и по этой причине рекомендуется только достаточно хорошо тренированным людям. Занятия здесь также начинаются с разминки и растяжек, потом постепенно переходят к более интенсивным нагрузкам, а в заключение делаются упражнения на растяжку и расслабление.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 30-60 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий, медицинский велнес

АЭРОБИКА

Регулярная тренировка сердечно-сосудистой системы снижает риск возникновения сердечных и других заболеваний, понижает артериальное давление и способствует потере веса. Активируются также обменные процессы в организме. Как известно, для тренировки сердечно-сосудистой системы необходимо задействовать крупные группы мышц, например, ноги. Учитывая этот принцип, аэробика использует танцевальные движения и ритмические шаги с акцентом на крупные группы мышц, заставляя интенсивно работать сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Занятия начинаются с разминки и растяжек, постепенно переходя к более интенсивным нагрузкам, а в заключение делаются упражнения на растяжку и расслабление.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 30-60 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий, медицинский велнес



Йога

ФИТНЕС-ПРОГРАММА ПИЛАТЕСА

Программа специальных упражнений была разработана Жозефом-Хубертусом Пилатесом в Англии еще в годы Первой мировой войны, в ней использованы некоторые принципы индийской Йоги и китайской гимнастики тайцзи-цюань (см.: Йога, Тайцзи-цюань). Работая в военном госпитале, Пилатес изобретал оборудование для реабилитации пациентов, в частности, используя постельные пружины для создания сопротивления. Упражнения по Пилатесу, в основном, делаются на матах, а иногда с помощью специальных тренажеров, которые, конечно же, мало напоминают первоначальные кровати пружины. Регулярные тренировки по системе Пилатеса приносят большую пользу, в том числе, увеличивая рабочий объем лёгких, гибкость, укрепляя осанку и равновесие, а также основные группы мышц. Впрочем, приобретаемые в ходе занятий навыки – чувство равновесия, самообладание – пригодятся Вам во всех областях жизни. Благодаря эффективности разработанных Пилатесом упражнений их сегодня используют самые разные люди – от балерин до футболистов.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 60 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий, медицинский велнес

ЙОГА

Слово "йога" на языке древней Индии – санскрите означает «союз» или «единение». То-есть, союз-единение ума, тела и души. Многие считают, что йога – это упражнения на растяжение и гибкость, но, хотя занятия действительно включают такие упражнения, йога все-таки сосредоточена на достижении равновесия в теле через развитие силы и гибкости. Выполняя последовательные серии упражнений-асан, каждое из которых дает свой специфический физиологический эффект, человек обретает физическое и психическое здоровье и силу. Асаны можно выполнять в более быстром темпе, разогревая тело с помощью движений, либо медленно, развивая таким образом выносливость и внутреннее равновесие. В дополнение к асанам занятия йогой могут включать обучение правильному дыханию и медитации.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 60-75 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий, медицинский велнес





Нордическая ходьба

НОРДИЧЕСКАЯ ХОДЬБА

Прародителем нордической ходьбы можно с полным правом назвать хорошо известный нам бег на лыжах, у которого этот новый метод передвижения позаимствовал именно лыжные палки. С их помощью нагрузка во время ходьбы отчасти переносится на верхнюю часть тела, что интенсифицирует кардио-нагрузку по сравнению с обычной ходьбой. Интересно, что помощь палок, на которые мы опираемся во время ходьбы, не дает почувствовать такого увеличения интенсивности нагрузки, воспринимаемой как меньший расход энергии. К тому же, «нордические прогулки» укрепляют все группы мышц – руки, плеча, верхней части корпуса, а также способствуют разработке обычно пассивных мышц. Палки служат отличной опорой для тех, кто испытывает проблемы с равновесием из-за заболеваний ног или коленных суставов.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 60-75 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий, медицинский велнес

ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ

Китайская гимнастика тайцзи-цюань в том виде, в каком она сегодня культивируется на Западе, представляет собой сочетание йоги и медитации. Комплексы тайцзи-цюань выполняются в виде изящных, плавных, последовательно перетекающих одна в другую форм (называемых также стойками или приёмами). Движения форм заимствованы из различных комплексов боевых искусств ушу и естественных движений зверей и птиц. В китайской философии и медицине существует концепция «Ци» – жизненной энергии, одушевляющей тело. Тайцзи-цюань ставит целью управление потоком Ци в организме для улучшения здоровья и сохранения-взращивания энергии. Другая цель – достижение спокойствия и чистоты мысли с помощью точного выполнения комплекса упражнений.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 60-75 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий, медицинский велнес

КРАСОТА

ГРЯЗЕВАЯ АППЛИКАЦИЯ ОТ ДАНУБИУСА НА ЛИЦО

Благотворное влияние целебной грязи озера Хевиз широко известно: благодаря высокой насыщенности минеральными солями она оказывает выраженный очищающий эффект на кожу и организм в целом, активизирует кровоснабжение тканей, восполняет дефицит микроэлементов, способствует восстановлению кожного покрова, возвращая ему упругость. Рекомендуем эту процедуру для усталой, дряблой, тусклой кожи. Процедура включает 10-минутную грязевую аппликацию и последующий 15-минутный расслабляющий массаж на лицо, шею и зону декольте.

- **Рекомендуемая продолжительность:** 30 мин.
- **Назначение врача:** не требуется
- **Эффекты:** общеукрепляющий

ДОЛГОСРОЧНОЕ УДЛИНЕНИЕ РЕСНИЦ

Объемное наращивание ресниц делает их длиннее и гуще, отчего взгляд становится более выразительным. Широкий ассортимент искусственных ресниц позволяет достигать различного эффекта: от естественного, до незаурядно-привлекательного. Срок действия – 2 месяца. После процедуры даётся в подарок специальная щётка по уходу за ресницами.



Грязевая аппликация от Данубиуса на лицо



MAGYARORSZÁG / ВЕНГРИЯ

Danubius Ügyfélszolgálat és Budapesti Központi Szobafoglalás
Клиентский центр гостиниц «Danubius» и Будапештский центр бронирования

Tel.: +36 1 889 9999 • Fax: +36 1 889 4111

E-mail: reservations@danubiushotels.com

Internet: danubiushotels.com

CSEHORSZÁG / ЧЕШСКАЯ РЕСПУБЛИКА

MARIENBAD KUR & SPA HOTELS

(Léčebné lázně Mariánské Lázně a.s.)

CZ-35329 Mariánské Lázně (Marienbad),

Masarykova 22.

Tel.: +420 354 655 501-9 • Fax: +420 354 655 500

E-mail: reservations@badmarienbad.cz

Internet: www.marienbad.cz

SZLOVÁKIA / СЛОВАКИЯ

SLOVAK HEALTH SPA PIEŠŤANY, A.S.

SK-92129 Piešťany, Winterova 29.

Tel.: +421 33 775 7733 • Fax: +421 33 775 7739

E-mail: reservations@spapiestany.sk

Internet: www.spapiestany.sk

ROMÁNIA / РУМЫНИЯ

DANUBIUS HEALTH SPA RESORT SOVATA

R-545 500 Sovata-Bai, str. Trandafirilor 111

Tel.: +40 265 570 151 • Fax: +40 265 570 258

E-mail: sovatahotel@szovata.ro

Internet: www.sovatahotel.ro



spabreakoffers.com

danubiushotels.com