

РУССКИЙ ГИД
ПОЛИГЛОТ

С МИНИ-РАЗГОВОРНИКОМ

NEW!

Венгрия

Курорты • Велнес • Спа

6 КАРТ



ИНФО

- 22 Отдых с детьми
- 46 Токайское вино
- 74 Романтические поездки

СУПЕР!

- 69 Знаменитые рестораны

ОБЗОРНЫЕ КАРТЫ И ПЛАНЫ

- обл. Обзорная карта
- 26 Местоположение Венгрии
- 58 Будапешт
- 73 Схема метрополитена
Будапешта
- 83 Озеро Балатон

К СВЕДЕНИЮ

- 6 Разливные минеральные
воды Венгрии
- 10 Общие правила употребле-
ния питьевой лечебной
воды
- 12 Велнес
- 14 Спа
- 16 Правила поведения во вре-
мя лечебного купания
- 27 Флаг
- 33 Основные правила чтения
- 36 Король оперетты
- 39 Венгерские сувениры
- 41 Рецепт гуляша в котелке
по-хортобадьски
- 42 Лакомство для гурманов
- 44 Блинчики а-ля Гундель
- 47 Венгерские вина и палинка
- 52 Офенские минеральные
воды
- 56 Аквапарк
- 62 Маргитсигет
- 66 Улица Ваца
- 72 НÉV. Электрички
- 86 Терапия в пещерах
- 96 Династия ревматологов
- 116 Хортобадьская пуста

4 Планирование путешествия

- 6 Страна живительных вод
- 8 О пользе лечения
термальной водой
- 9 Лечебные и велнес-
процедуры
- 18 Климат и сезоны туризма
- 18 Прибытие
- 20 Поездки по стране
- 128 Практические советы
- 131 Указатель

24 Страна и люди

- 26 Цифры и факты
- 28 История термальных купален
- 30 Природа и окружающая среда
- 32 Национальные парки
- 33 Население
- 34 Искусство и культура
- 38 Праздники и фестивали
- 41 Высокая кухня и смалец
- 143 Мини-разговорник

48 Оазис здоровья

50 **Будапешт – город купален**

61 Остров Маргит

64 Достопримечательности столицы

76 Регионы Венгрии

78 **Задунайский регион**

Шарвар › озеро Балатон › Балатонфюред › Балатоналмади › полуостров Тихань › Шиофок › Кестхей › Кехидакуштань › Залакарош › Хевиз › Харкань › Печ › Дьёр › Эстергом

103 **Северная Венгрия**

Мишколец › Эгер › Эгерсалок › Мёзёкёвешд › Диошдьёр › Холлоке

112 **Северный Альфёльд**

Дебрецен › Хайдусобосло

119 **Южный Альфёльд**

Сегед › Кечкемет › Дюла



Будапешт – город-курорт.
Самая большая купальня города
«Сечени»



ПЛАНИРОВАНИЕ ПУТЕШЕСТВИЯ



Страна живительных вод

Согласно древнему изречению, если путник на территории Венгрии во время отдыха воткнет свой посох где-нибудь в землю, оттуда потечет лечебная вода. И оно верно, ибо под 80% территории страны находятся лечебные и термальные воды. Неслучайно Венгрию называют империей купален.

Венгрия богата не только культурными и историческими достопримечательностями, ее с полным правом можно назвать и европейской здравницей. На территории этой небольшой страны расположено 1372 термальных источника, имеются соляные пещеры и лечебные грязи. Все это привлекает любителей спа-процедур, тех, для кого отдых ассоциируется с неспешным времяпрепровождением и заботой о своем телесном и душевном здоровье. Среди самых популярных бальнеотерапевтических курортов стоит назвать Харкань и старинные купальни в Эгере и Хевизе. Имеются купальни и в самом Будапеште, что позволяет сочетать лечебные процедуры с богатой культурной программой.

Природная минеральная вода добывается из водоносных горизонтов или водоносных комплексов, защищенных от воздействия человека, сохраняет естественный химический состав и относится к пищевым продуктам, содержащим в своем составе растворенные соли, микроэлементы, а также некоторые биологически активные компоненты, а при повышенной минерализации или при повышенном содержании определенных биологически активных компонентов оказывает лечебно-профилактическое действие.

Термальная вода – это вытекающая естественным путем или добываемая искусственно вода, имеющая температуру 30 °С и выше. Горячая вода оказывает положительное влияние на человека – позволяет снять мышечное напряжение, избавиться от болезни XXI в. – стресса. Считается, что свое название она получила от населенного пункта Термы, расположенного в Сицилии, где впервые такие воды стали применяться с лечебной целью. Простые теплые воды (термальные) содержат малое количество растворимых веществ, которые в первую очередь подходят для ревматических заболеваний. Такие воды встречаются, например, в лечебных купальнях Romai, Pünkösdi и Csillaghegy в Будапеште.

Лечебная вода – вода из подземных слоев или добываемая искусственным путем, минеральные вещества которой оказывают лечебное воздействие, подтвержденное

К СВЕДЕНИЮ

Разливные минеральные воды Венгрии

- Ferenc József
- Hunyadi János
- Igmándi
- Mira
- Salvus
- Jódacqua
- Parádi

объективными результатами проведенных исследований.

Чаще всего воды изучали с точки зрения эффективности их применения при лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата, гинекологических, урологических, дерматологических, неврологических и гастроэнтерологических заболеваний. Современная медицина, помимо применения лекарственных препаратов и инвазивных вмешательств, активно использует и естественные лечебные средства (физиотерапия). Среди них одним из важнейших является водолечение. У каждой лечебной купальни есть свои особенности. Целительное действие лечебной воды зависит от ее состава и длительности применения. Лечебные водные процедуры помогают предотвратить, смягчить симптомы, отрегулировать функции организма. В Венгрии встречаются:



Термальные бассейны в отелях часто оформляют в средиземноморском стиле

- **простые углекислые воды**, характеризующиеся высоким содержанием двуокси углерода, благоприятно воздействующие на циркуляцию крови в организме и облегчающие работу сердца. Их также рекомендуют для снижения давления, облегчения работы сосудов и используют в кардиологической реабилитации (Балатонфюред, Хевиз);
- **щелочные воды**, содержащие ионы натрия и гидрокарбоната, использующиеся для питья при заболеваниях желудка, дыхательных путей (Дьюла, Балфа, Парад);
- **известковые воды**, полезные при воспалениях суставов за счет высокого содержания карбоната натрия, магния. Рекомендованы в качестве вспомогательной терапии при лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата. Подобные воды есть в Балатонфюреде и в большинстве купален Будапешта;
- **серные воды**, использующиеся в основном при заболеваниях суставов. Также эти воды единственные, которые помогают при псориазе и обширной экземе. Они стимулируют выработку гормонов, улучшают обмен веществ;
- **йодистые, бромные воды**, в основном содержащие хлористый натрий. Они оказывают положительное воздействие при ревматических, гинекологических заболеваниях, заболеваниях щитовидной железы, улучшают кровообращение и способствуют нормализации давления (Черкесоло, Дебрецене, Хайдусобосло);

- **радиоактивные воды**, обладающие болеутоляющим и общеукрепляющим действием на организм (Эгер, Мишкольц-Тополца, Хевиз, а также в купальнях Будапешта «Рудаш», «Рац» и «Геллерт»).

Наука, занимающаяся воздействием на организм человека природных лечебных вод или искусственно приготовленных, называется **бальнеотерапией**.

О пользе лечения термальной водой

В термальной воде можно проводить различные процедуры. Самой большой популярностью пользуются различные виды гидромассажа. В лечебном отделении курортных отелей делают грязевые обертывания, терапевтический и специальный массаж, ингаляции и орошения термальной водой, а также врачи прописывают прием воды внутрь по определенной схеме. Медицинские программы, предназначенные для лечения, подбираются строго индивидуально, что позволяет добиться великолепных результатов.

Питьевые лечебные курсы рекомендуются для лечения органов пищеварения в качестве дополнительной процедуры (венгерские воды способствуют облегчению состояния в кратчайшие сроки). Купальные курсы рекомендуются при дерматологических, гинекологических заболеваниях и болезнях опорно-двигательного аппарата. Лечебные пещеры помогают при заболеваниях органов дыхания и облегчают симптомы аллергии. Благоприятное воздействие при этом оказывают чистый воздух (не содержащий пыли и бактерий) и определенный уровень влажности. Радиоактивный фон низкого уровня полезен при воспалительных заболеваниях.

Климатическая терапия показана при гормональных сбоях, лечении болезней щитовидной железы, а для облегчения состояний при атеросклерозе и диабетической ангиопатии рекомендуют посещение мофетты.

Только в одном месте Венгрии, в расположенном у западных границ городе Репцелаке, в Капуварской клинике, проводится уникальная процедура – **углекислая ванна**. Форма ее проведения запатентована. Недалеко от Капувара находится крупнейший в Европе источник чистейшего углекислого газа. Вырываясь на поверхность и соединяясь с воздухом, он образует снегообразное вещество. В 1940-е гг. доктор рошлого столетия врач Пал Шварц, который сам страдал от варикозной болезни, открыл лечебный эффект углекислого «снега», а врач Фаркаш Баллаги, работавший в местной клинике, разработал специальную ванну, в которой и осуществляются процедуры. На углекислый «снег» льют теплую воду температурой 70 °С, в результате образуется углекислый туман. Научные исследования подтвер-

дили, что этот метод намного эффективнее традиционных углекислых ванн, применяемых при лечении варикозного расширения вен.

В 1953 г. врач Карой Мол из венгерского города Хевиз сообщил о новом эффективном методе лечения дистрофических заболеваний межпозвоночных дисков, который успешно применяется и сегодня. Он разработал процедуру **подводного вытяжения**, во время которой пациент подвешивается в бассейне за подбородок или подмышечную область, а на талии или голенях при помощи пояса закрепляется дополнительное утяжеление весом от 2 до 20 кг в зависимости от собственного веса пациента. Цель процедуры – осторожно растянуть позвоночный столб, чтобы постепенно вернуть межпозвоночные диски на место и восстановить их структуру. Производится такая процедура строго под контролем врача.

Еще одно достижение в лечении тяжелых заболеваний принадлежит физичу Марте Феньо. Она изобрела метод поляризованной светотерапии, который применяется для стимулирующего воздействия на иммунную систему при лечении различных дерматологических заболеваний, ран и ожогов, язв, при спортивных травмах и заболеваниях дыхательных путей.

Практически в каждом отеле помимо лечебного есть отделение косметологии, где применяются самые современные методы омоложения лица и тела, открыты соляные пещеры, тренажерные залы и, конечно же, помимо бассейнов с лечебной водой оборудованы бассейны с водой разной температуры, души и целые велнес-комплексы.

Лечебные и велнес-процедуры

Велнес – многогранное понятие. Это соблюдение здорового образа жизни, правильное питание, достижение физического, психического и эмоционального равновесия, что особенно важно в наши дни. Методы разнообразны, но в первую очередь это современная косметология, разнообразные спа-процедуры, занятия фитнесом, но главное – желание человека предотвратить заболевания.

Многие термальные отели и лечебные центры Венгрии предлагают разнообразный комплекс процедур, направленных на снятие стресса, улучшение психического и физического здоровья. Перечислим наиболее популярные.

Велнес-процедуры

Биорезонансная диагностика

Одна из самых перспективных областей современной медицины, так как с помощью электромагнитных колебаний можно получить полную инфор-

мацию о состоянии здоровья пациента. Это позволяет подобрать лечение, назначить необходимые лекарственные или растительные препараты и даже составить программу питания.

Каждому пациенту лечащие врачи составляют индивидуально разработанный план правильного питания, физической нагрузки, методов снижения веса тела, а также обучают специальным техникам релаксации. Главная цель – поддержка процесса выздоровления в первую очередь с помощью натуральных препаратов и безоперационных методов лечения.

Аюрведа

Древнейшая система оздоровления, которая служит созданию гармонии тела, души и ума, поддержанию здоровья. Традиционная система индийской медицины, одна из разновидностей альтернативной медицины, аюрведа с каждым годом становится все более популярной. Базовые процедуры (диагностика по дыханию и пульсу, лечебные диеты, очищение организма от токсинов, ванны и обливания) давно уже вошли в медицинскую практику всех стран, так же как и массаж, иглоукалывание, физиотерапия, диетология и многое другое. Но аюрведа не только медицинская, но и философская система, в основе которой лежит учение о трех фундаментальных жизненных силах – дошах, – регулирующих все функции организма.

- Вата (эфир и воздух) – принцип импульса, необходимый, чтобы мобилизовать функцию нервной системы.
- Питта (огонь и вода) – принцип энергии, который использует желчь, чтобы направить вываривание и, следовательно, метаболизм в венозную систему.
- Капха (вода и земля) – принцип жидкости тела, который имеет отношение со слизистыми субстанциями, источник питательных веществ для артериальной системы.

Человек здоров, когда доши находятся в сбалансированном состоянии.

К СВЕДЕНИЮ

Общие правила употребления питьевой лечебной воды

- Суточное потребление составляет полтора литра минеральной воды. Лечебную воду рекомендуется принимать три раза в день и пить маленькими глотками.
- Оптимальный лечебный эффект достигается при употреблении воды в течение 3–4 недель.
- После открытия бутылки с минеральной водой ее можно употреблять только в течение двух дней (начинают размножаться бактерии).
- Хранить воду необходимо в прохладном месте: избегать попадания прямых солнечных лучей.

От соотношения дош зависит изначальная природа человека, данная ему от рождения.

При лечении аюрведическими методами активно используется три вида медикаментов: вещества растительного, животного происхождения, а также минералы, включая драгоценные и полудрагоценные камни, и металлы. Большое значение придается различным видам массажа с маслами.

Йога

Учение и метод управления психикой и психофизиологией человека в целях достижения высших психических состояний. Это система самопознания и самосовершенствования, которая не признает победителей и проигравших; одна из эффективнейших методик совершенствования и гармонизации личности. Выполнение асан – не только тренировка физического тела, но и способ развития собственных возможностей. В йоге физическое и духовное связаны воедино. Порой нескольких занятий с инструктором достаточно, чтобы понять, насколько эта философская система и система оздоровления подходит лично вам. Упражнения – асаны – доступны всем, независимо от пола, возраста, гибкости тела.

Процедура Широухара

Одна из наиболее популярных аюрведических процедур. Теплое масло (обычно используют кунжутное масло или смеси) непрерывным потоком льется на лоб пациента в область «третьего глаза» из специального сосуда (медного или глиняного), который подвешивается над головой. Обычно широухара сочетается с предварительным расслабляющим массажем шеи и плеч, затем пациент ложится на специальный массажный стол. Под шею и колени подкладывают скатанные полотенца, а на глаза накладывается специальная защитная повязка. Процедура может длиться от 20 мин до часа.

Акупунктура

В соответствии с традиционной китайской медициной организм человека покрыт сетью энергетических меридианов, по которым циркулирует энергия ци, влияющая на все органы человека. Если циркуляция энергии где-нибудь прерывается, то организм заболевает. На меридианах расположены акупунктурные точки. Воздействие на них осуществляется специальными иглами посредством введения их в эти точки и манипуляций ими. В 2010 г. ЮНЕСКО включил акупунктуру в список нематериального культурного наследия человечества.

Точечный массаж стопы

В основу процедуры заложен принцип, что на стопе имеются биологически активные точки. Правильное воздействие на них оказывает положитель-

ное влияние на функции различных органов и систем: успокаивает или стимулирует нервную систему, усиливает кровообращение, улучшает питание тканей, регулирует деятельность желез внутренней секреции, снимает болевые ощущения, снижает напряжение мышц.

Соляная пещера (галокамера)

Помещение, в котором с помощью соли создан специальный микроклимат. Выделяющиеся пары соли помогают в лечении хронических заболеваний верхних дыхательных путей, бронхолегочной патологии, кожных заболеваний, регуляции артериального давления, стрессов, депрессий, синдрома хронической усталости и нормализации сна. Пребывание в такой пещере положительно сказывается и на состоянии кожи.

Кислородная терапия

Основная цель процедуры – повышение уровня кислорода в тканях в спокойном состоянии и при нагрузках (велотренажеры или во время прогулок в экологически чистых районах). При этом не только улучшается дыхание, но и повышается физическая выносливость, активизируются умственные способности, улучшается память, укрепляется иммунная система, нивелируются последствия стресса. В виде ингаляций кислород полезен при нарушениях кровообращения и хронической усталости.

Лечебная гимнастика

Проводится по назначению врача и под постоянным контролем специалиста. Наибольшей популярностью пользуется гимнастика для позвоночника, которая назначается при различных изменениях позвоночного столба (дегенерация межпозвоночных дисков, позвоночные

К СВЕДЕНИЮ

Велнес

Слово произошло от английского *wellness* (от *be well* – «хорошее самочувствие» или «благополучие») и быстро превратилось в название концепции здорового образа жизни, основанной на сочетании физического и ментального здоровья, правильного питания, разумных физических нагрузок и отказа от вредных привычек. Главная задача – предотвращение и профилактика болезней, а также признаков старения – как внешних, так и внутренних.

Американский врач Хальберт Л. Дунн ввел понятие велнеса и сформулировал основные принципы здорового образа жизни:

- движение;
- красота и уход за телом;
- умственная активность;
- сбалансированное питание.
- расслабление и гармония;

грыжи, небольшие проблемы с суставами, нарушения осанки из-за малоподвижного образа жизни). Под ее воздействием улучшается моторика и двигательная функция позвоночника, укрепляются мышцы туловища, исчезают болевые симптомы. Особенно важно выполнение гимнастики для профилактики болезней позвоночника. Комплекс упражнений подбирается после врачебного осмотра и оценки состояния опорно-двигательного аппарата; выполняется под строгим контролем опытного физиотерапевта. Во многих случаях используется сочетание различных типов физических упражнений в комплексе с гимнастикой для плечевого пояса.



Метод подводного вытяжения

Подводный струйный массаж

Струйный массаж в ванной, наполненной термальной водой, эффективно массирует все тело. Этот тип массажа активизирует кровообращение, расслабляет мышцы. Применяется также в качестве дополнительной процедуры в курсе лечебной терапии.

Джакузи

Процедура проводится в ванне-джакузи и удачно сочетает в себе различные типы подводного массажа: струйный, жемчужный, вихревой, максимально усиливающие лечебный эффект.

Флоатинг

Термин происходит от английского слова float — свободно плавать, держаться на поверхности. Первоначально это была камера, изолирующая человека от любых раздражителей. Впервые ее использовали в 1954 г. В нетрадиционной медицине подобные камеры применяют для медитации и расслабления. Сегодня на курортах, которые предлагают подобные процедуры, как правило, имеется специальная свето- и звукопроницаемая комната, где установлена ванна глубиной 30 см, наполненная водой, имеющей температуру человеческого тела. В воду добавляется раствор соли. Человек в такой воде пребывает как бы в невесомости и может сосредоточиться в отсутствии внешних раздражителей исключительно на собственных мыслях и ощущениях. Глубокая релаксация снижает уровень стресса, соль помогает выводить шлаки из организма, постепенно налаживаются все функции организма.

Водолечение по Кнейппу

В XIX в. Себастьян Кнейпп произвел переворот в медицине после того, как самостоятельно вылечил туберкулез с помощью холодной воды Дуная. Впоследствии появилась так называемая дорожка Кнейппа. Это расположенные друг за другом бассейны с водой контрастной температуры (длина бассейна – примерно 30–40 шагов, глубина – чуть выше щиколотки), часто с округлыми камушками на дне. Переходят их вброд «шагом аиста», вынимая ногу полностью из воды и снова ее погружая. Преодолев все бассейны, ноги тщательно вытирают и согревают. По-

краснение икр свидетельствует о хорошей реакции сосудистой системы. Применение этой процедуры укрепляет защитные силы организма, стимулирует кровообращение.

Ледяной колодец/ измельченный лед

Измельченный лед используется для охлаждения тела после пребывания в сауне. Втирание в кожу свежих хлопьев льда, которые производит специальное оборудование, оказывает тонизирующее воздействие на кожу, стимулирует кровообращение, укрепляет иммунную систему.

К СВЕДЕНИЮ

Спа

Считается, что слово «спа» произошло от названия бельгийского курорта Спа, ставшего с XVI в. популярным местом отдыха бельгийских туристов. Встречается и толкование слова Спа как аббревиатуры латинского словосочетания *sanus per aquam* – «здоровье через воду». С XVII в. названием бальнеолечебницы в Британии стали называть минеральные источники, и лишь во второй половине XX столетия слово приобрело новый смысл, теперь словом «спа» стали называть wellness-оазисы в отелях. Спа (*spa*) – это оздоровительный комплекс процедур с использованием морской, термальной, минеральной или пресной воды, морских водорослей, целебных растений и лечебных грязей, цель которых – достижение гармонии тела и души. Также к спа относятся фитнес-программы, диетические программы, программы регенерации и омоложения кожи лица и тела.

Сегодня словом «спа» обозначают курорты, в которых проводится водолечение (купания в ванной, открытом и закрытом бассейнах, джакузи), имеются солевые и гидромассажные ванны. К спа также относятся:

- сауны (классическая финская сауна, паровые ванны, ледяные гроты, био-сауна);
- фитнес (несиловые тренировки, кардиотренировки, гимнастика, упражнения на растяжку, упражнения для суставов);
- классические процедуры (все разновидности массажа, ароматерапия);
- медитация, йога.