

БАЛНЕОТУРИЗЪМ

Балнеоложките курорти в България имат най-дълга

история. Траките, които населяват българските земи издигат в култ изворните води. Курортното дело се заражда на базата на тракийската медицина, утвърдена като природолечебна. Древните гърци също използват широко българските минерални води и ги боготворят, което личи по сечените от тях монети. Край минералните извори се строят плавни басейни; използва се балнеолечението. През римската епоха (I — VII в.) балнеологичните курорти са на почит, което е свързано с грижите за укрепването на физическата мощ на легионите. Дават се първите класификации на минералните води. Римляните благоустрояват местностите около лечебните извори. На почит са божествата, свързани с култа към водата и здравето. Запазени са останки от терми, балнеологични съоръжения, асклепиони, нимфеуми край изворите в Кюстендил, София, Хисаря, Сапарева баня и др. През средновековието минералните води се използват предимно за хигиенни нужди. Засиленият интерес към балнеолечението през 20-ти век привлича още в началото му чуждестранни туристи.

В днешно време България продължава да притежава хидротермични ресурси, уникални по своето съдържание и известни със своите лечебни свойства. Климатът е здравословен и има лечебен ефект в определени региони от страната. Разнообразната почивка, топлото море, свежата зеленина и планинския въздух, в комбинация с различни лечебни процедури, оказват благоприятно влияние върху много заболявания. Здравните центрове са разположени в някои от най-живописните места на България.

Балнеоложкият туризъм е един от основните

туристически продукти на България, основен начин за усвояване на значителни ресурси: горещи, топли и студени минерални източници, лечебна кал и т.н., на които страната е изключително богата. Анализите показват, че интересът към балнеоложкия туризъм в Европа постоянно нараства, който в значителна степен се обуславя от демографските тенденции.

Балнеотуризмът е традиционен за България като туристическа страна. Традицията да се използват лечебните качества на водите и природните ресурси води началото си от траките. Те са били известни като изкусни лечители, познаващи целебните качества на минералните извори. В миналото "свещените" извори на Тракия са били известни по всички краища на Великата Римска империя...

Малко са страните в Европа, които могат да се конкурират с България по изобилие и многообразие на термоминерални води. Известни са над 550 находища с 1600 минерални извора, които се характеризират с изключително разнообразен химически състав. Ценен ресурс са и големите запаси от висококачествена лиманна лечебна кал и лечебен торф.

Разнообразният планински релеф, обширната морска брегова ивица, близостта на Средиземно море и благоприятното географско положение на България създават отлични биоклиматични условия за балнеотуризъм. Броят на слънчевите дни в България е с 18-20% по-голям от този на Централна, Северна и Северозападна Европа, а количествата на валежите през пролетните и летните месеци - по-ниски с 26-65%.

В България има повече от сто балнеокурорта. В тях работят много добре подготвени специалисти. Богатата гама от лечебни и възстановителни туристически програми непрекъснато се обновява с включването на екзотични, самобитни елементи, както и по-модерни лечения. Голяма част от услугите са насочени не само към хора, нуждаещи се от лечение и профилактика а и към здрави хора, търсещи релаксация и избавяне от ежедневния стрес. Успоредно с провеждането на лечение и профилактика се предлагат и различни възможности за спорт - водни спортове, тенис на корт, вело-спорт, джогинг, пешеходни турове в планинска среда и др.

Балнеолечебният туризъм е един от основните туристически продукти в България,

поради значителните ресурси като горещи, топли и хладни минерални източници, лечебни лиманни месторождения на кал и т.н.; с които е много богата страната ни.

Анализите показват, че интересът към балнеолечебния туризъм в Европа постоянно расте, което в значителна степен е обусловено от демографски тенденции.

България предлага около 10 хотела от най висока категория (с повече от 3 звезди), специализирани във балнеологията и предлагащи висококачествен продукт.

Национални балнеологически курортни центрове са:

В Средногорска зона: Баня, Хисар, Павел баня, Старозагорски минерални бани, Сливенски минерални бани, Горна баня;

— В Рило-Родопска зона: Сапарева баня, Сандански, Долна баня, Момин проход, Костенец, Кюстендил, Велинград, Наречен, Михалково (в района на Девин), Хасковски минерални бани, Меричлери, Огняново (в района на Гоце Делчев), Марикостиново (Петричко) и др.;

— На Черноморското крайбрежие: курортите "Албена",

"Златни пясъци", "Св. Константин и Елена", Варна, "Слънчев бряг";

— В Старопланинска зона: Вършец, Шипково, Вонеща

вода (област Велико Търново);

Калнолечебни курорти: град Поморие, Тузлата (в района на Балчик);

Климатични курорти: Сандански, Трявна, Тетевен, Шипка, Априлци, Елена, Котел, Дряново, село Говедарци.

СПА и УЕЛНЕС

Английското название на оздравителния туризъм- spa & wellness може да се тълкува като съчетание на балнеология, оздравителни, подмладяващи и възтановяващи процедури и терапия. На български все още няма приет единен превод на понятието и често пъти се поставя под знаменателя на оздравителния, здравния, лечебния туризъм или балнеологията. Развитието на така наречения „уелнес” туризъм се обославя от застаряващото работоспособно население на Европа и осъзнатия стремеж към здравословен начин на живот. Основния принцип на този вид туризъм е „здроаво тяло, здрав дух”, като това съчетание се поднася в приятна и релаксираща форма. Обикновено в него се включват програми и туристически дейности, свързани с развитието и осъвършенстването и/или балансирането на физическото и духовното състояние на индивида или група туристи. Пример за такъв туризъм е йога, т.нар Спа или курортни и оздравителни центрове за разкрасяване, отслабване и т.н. Spa&Wellness туризмът не е само жизнено поведение с трайно позитивно въздействие, в отличие от балнеологията, той е насочен предимно към целева група трудоспособни хора.

Не е чудно, че в застаряваща Европа където работоспособното население намалява с всяка година, стремежът към здравословен начин на живот, но постигнат по възможно най-приятния за човека начин, набира популярност. Още повече, че Националните здравни каси все по-благоклонно гледат на подобни разходи. Днес удоволствието от доброто здраве, развлечението при активната оздравителна дейност е част от характеристиките на този вид туризъм. Wellness обаче не е само приятно приживяване в луксозни курорти, но и мотото на активно жизнено поведение, чиято цел е постигането на well-being- понятие, което днес световната здравна организация обяснява вече не като състояние, обратно на болестното, а дефинира като нещо позитивно- чувство за добро здраве и добро разположение на духа. Освен това Wellness се асоциира с

хармония в семейството и социалната среда, успехи на бизнес попрището, стилния начин на живот. Затова и привлича като магнит все повече хора. И ако болнеологията обикновено се асоциира с лечение и възвръщане към нормален ритъм на живота на болните, с възстановяващите се след болест, както и с хората от третата възраст, Wellness е преди всичко за хората в трудоспособна възраст осъзнали, че това може да е лекарство за предпазване от заболяване и че запазването на здравето струва по-малко от лекуването на болестта.

Какво всъщност представлява спа? Буквално терминът означава SANUS PER AQUA- здраве чрез вода. Според друга хипотеза Spa произлиза от наименованието на белгийския град Спа, близо до град Лиеш, който е известен с лечебни минерали води.

Спа намират своите корени в древността, когато древните цивилизации използвали лечебните свойства на водите, а спа центровете били важна част от социалната структура на обществото. Както цивилизациите, така и Спа се развивали през вековете и всяка древна култура ги използвала по собствен и уникален начин.

Изключително богата представа за древните Спа ни дават древните писания за римските бани, останки от които има по нашите земи. Не е съвсем ясно кога е построена първата РИМСКА БАНЯ (ТЕРМЕ), но по времето на император Цезар Август (27 г. Пр.н.е.-14 г. от н.е.) те наброявали около 170 само в Рим. Повечето от тях били обществени и се използвали предимно от войниците на Римската империя. Докато войниците ги посещавали главно за лечение на раните от битките, през 43г. от н.е. римското общество погледнало от друг ъгъл към къпането и използването на баните и те се превърнали в места за почивка и възстановяване. От този момент нататък интересът към баните непрекъснато нараствал. През 70-те години от н.е. древните римляни започнали да строят огромни комплекси ТЕРМЕ в близост до термалните извори и храмове в чест на богинята Минерва. През 300г. н.е. броят на термите достига 900 в цялата римска империя. Най-старият спа център, който е запазен и до днес, се намира в Мерано-Италия. То е доказателство за традициите на древните римляни да използват лечебните свойства на термалните води.

Годините минавали, империите умирали, но спа центровете продължавали да се развиват в цял свят...

Днес Спа центровете са луксозни места за почивка, възстановяване и хармония на духа

и тялото, които привличат все по-платежоспособна и елитна клиентела.

В България, а често и в чужбина, все още SPA туризмът се бърка често с балнеологията. Вярно е, че двете понятия се преплитат и застъпват частично. Но основната разлика е в това, че SPA центровете се посещават от здрави хора, които търсят възможности да се отърсят от стреса на всекидневието и да се възстановят бързо и пълноценно. SPA е любов към себе си, разкош и блаженство. SPA е стил на отпих. А в България този клон на алтернативния туризъм бележи истински бум през последните години. Над 50 са вече Wellness& SPA центровете, повечето изключително луксозни - с три, четири или пет звездни хотели. Оформят се вече цели курорти, като морските Албена, Ривиера, Русалка, Слънчев ден, планинските Девин и Шипково, полския Чифлик.

В SPA центровете ще ви възстановяват от стреса с тангентор. Той действа върху тялото с регулирана по сила и направление водна струя под налягане. Процедурата се извършва от компетентни специалисти. Вибро – акустичната терапия (вибромасаж), извършвана в хидромасажните вани и басейни, комбинира удоволствието от къпането с полезното действие на топлината и на масажа. Умората, напрегнатите мускули, артритните болки – всички тези последствия от напрегнатия живот на съвременната цивилизация – намират своето решение в полето на вибрациите, които минавайки през обикновената минерална вода, доставят на тялото не само наслада, но и здраве. Учудващо е, че организмът сам разпознава в целия спектър на микровълни онези техни колебания, които са полезни за него. Микро-вибрациите с постоянната смяна на честотата и амплитудата, нормализират структурата и състоянието на тъканите, стимулират циркулацията на кръв във вените и артериите, разграждат мастните натрупвания, намаляват проявите на целулита, мускулите се изпълват с енергия, кожата става по-еластична и на вид по-млада, съзнанието се освобождава.

Сухият и горещ въздух в сауната възстановява и укрепва организма, предизвиква активно отделяне на токсините от организма. За нежния пол е особено препоръчителна парната баня, която подобрява състоянието на кожата. В парилката се поддържа постоянна висока влажност, която също извлича токсините и подобрява самочувствието. През зимата също може да получите великолепен слънчев загар, ако посетите в SPA-хотела солариума.

В българските SPA-центрове днес набират скорост и необичайни процедури от рода на шоколадови, винени, млечни, медени или бирени обвивания. Предлагат се и истински кални обвивания, които стимулират микроциркулацията и елиминират излишната

течност. Лечебната кал е превъзходно средство срещу целулита, отоците и сухотата на кожата, която още след първото обвиване става като коприна. Козметичните продукти неутрализират неприятния мирис на калта, ароматизирайки я с натурални съставки, и тя ухае не по-зле от най-скъпите кремове и маски.

В SPA центровете ще ви предложат маска за лице с избелващ екстракт от бреза и с мед, известен с подхранващия и хидратиращ ефект. За тяло маската е с бреза и торф, обогатен с минерали. Действието му върху организма е сходно с калта от Мъртво море. В морските SPA хотели ще ви препоръчат вана с морска вода. Солите за вана, към която често са добавени водорасли, а така също ароматни етерични масла, превръщат ваната в малко частно море. Релаксиращият масаж нормализира кръвообращението, премахва мускулното напрежение и разпуска. Започва се от стъпалата и бавно се качва нагоре, с меки галещи движения. Може да се приложи и рефлексотерапия - леко се размачква вътрешната основа на големия и края на втория пръст на ръцете - там са биологично активните точки, които регулират потока на енергия и по този начин възстановяват енергийния баланс на организма.

Известната от древността наука ароматотерапия (за полезните свойства на ароматите) преживява покрай SPA второто си рождение. Етеричните масла, получени в концентриран вид от цветовете, листата, плодовете, семената и корените на различни растения, съдържат биологично активни вещества, наподобяващи хормони, витамини, антибиотици и антисептици. Етеричните масла притежават неповторими химични компоненти, които са фундаментални за живота. При правилна употреба маслата стимулират естествените защитни сили в организма. Техните етерни молекули бързо се включват в системата на кръвообращението, подобряват снабдяването на мускулите с кислород и процесите на проводимост в тъканите, като помагат за задравяването и хидратирането на различните слоеве на кожата.

Една-две капки от ароматната магия успокоява и ви позволява да освободите напрежението много повече от всеки транквилант. От гледна точка на антистресовата терапия най-силно действат етеричните масла от лавандула, маточина, валериан, роза, кориандър, жасмин и ванилия. Ароматна композиция, която позволява да се достигне вътрешна хармония и душевно спокойствие, е джнджифил (развива търпимост и помага да преодолеете преградите), майоран, лайка, розово дърво и хвойна. Много добре действа и масажът на главата с поглаждащи движения и топло етерично масло. Древният индийски метод премахва нервното напрежение, емоционалния стрес и главоболието. След него ще усетите как по цялото тяло, от темето до върха на пръстите, се разлива блажена топлина. А ароматните свещи, горещи наоколо, с нежното си благоухание ще изпълват света с покой и хармония.

Императори и царе - поклонници на българските минерални извори

Лечебните качества на българските минерални води са били познати още в дълбока древност. Още траките, известни като изкусни лечители, познавали целебните качества на минералните извори. В Римската империя тази традиция продължила и "свещените" извори на Тракия стават известни по всички краища на Великата империя. Край минералните извори са съградени балнеолечебници: Хисар - древна Аугуста, Кюстендил - Пауталия, Бургаски минерални бани - Акве калите, по-късно Термополис, Сапарева баня - Германея, Сливенски бани -Танзос и София - Улпия Сердика.

Балнеологията днес е едно от лицата на туризма в България. Малко са страните в Европа, които могат да се конкурират с България по изобилие и многообразие на термоминерални води с различен физикохимичен състав и калолечебни суровини. У нас се срещат всички известни на нашата планета минерални води. Известни и проучени са над 550 находища с 1600 минерални извора с общ дебит от 4900 л/сек. По-голямата част от тях са топли или горещи, извиращи от голяма дълбочина, което гарантира чистотата им. Преобладават слабоминерализираните минерални води - 66.7%, минерализирани минерални води - 14.4% и газови води – 17.9%. По своя химически състав термоминералните ни води се отличават с голямо разнообразие. Освен слабоминерализираните хидротерми, страната ни разполага с ценни сулфидни, радонови, силициеви, хлорно-натриеви, възкисели и съдържащи флуор, желязо и арсен минерални води. Особено ценен ресурс са големите запаси на страната от висококачествена лиманна лечебна кал и лечебен торф.

Българските минерални води са средно- и силноминерализирани. За питейно балнеолечение се прилагат при бъбречно-урологични, стомашночревни, чернодробножлъчни, ендокриннооб-менни заболявания и хронични интоксикации.

Макроингредиентните води могат да окажат фармадинамичен ефект, подобно на лекарствата Сулфатните минерални води са особено ефективни при чернодробно-жлъчни заболявания. Сулфатно-железните минерални води дават добър лечебен ефект при анемии. Солените минерализирани води са най-подходящи за външно балнеолечение при ревматични, дегенеративни и възпалителни заболявания, както и при травматично-ортопедични, неврологични и гинекологични заболявания.

Лечебното действие на газово-сулфидно-сероводородните и радонови води е биостимула-тивно.