# 3доровье

# Велнес



Озеро Хевиз Лечение Профилактика В движении



# У Вас болит спина? Вам трудно ходить? Решение: Хевизский традиционный лечебный курс!

Малоподвижный образ жизни, однообразное питание, неправильная осанка, стрессы. Это только несколько причин, которые могут вызывать жалобы на состояние опорнодвигательного аппарата. В наши дни массовыми заболеваниями стали остеопороз и артроз, которые осложняют жизнь миллионов людей.

Не допускайте, чтобы боль стала повседневной частью Вашей жизни! Обратитесь к нашим специалистам, которые уверены в возможности сохранения и возвращения здоровья!

В Хевизе **Вы окажетесь в центре внимания,** ведь в соответствии с состоянием Вашего здоровья квалифицированные врачи разработают индивидуальную лечебную программу. Эти врачи снабдят Вас и полезными советами для сохранения гармоничного и здорового образа жизни.

Сохранению и укреплению Вашего здоровья служат крупнейшее в мире природное лечебное озеро, традиции, насчитывающие более чем 200-летнюю историю, и процедуры, соответствующие самым современным трендам.

Посетите Хевиз и лично познакомьтесь с источником жизни!









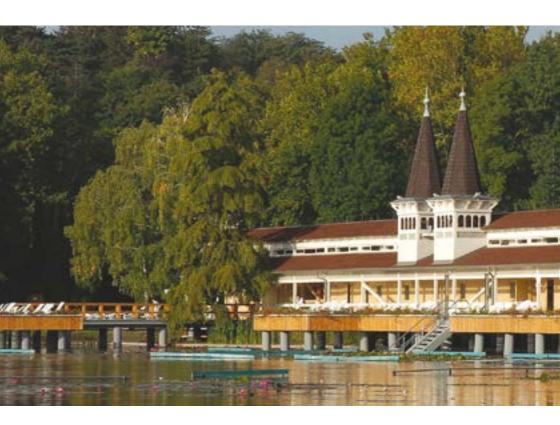
### История Хевизского лечебного озера



Родившееся несколько десятков тысяч лет назад Хевизское лечебное озеро является не только нашим национальным достоянием, но и уникальным подарком природы. Вода пополняемого обильными источниками и расположенного в уникальном природном окружении озера дарит нам главное сокровище – здоровье. Хевизскими лечебными водами пользовались еще и древние римляне. Об этом свидетельствует и легенда о чудесном исцелении императора Восточной Римской Империи Флавия

Феодосия. Однако, истоки известного и в наши дни купального курса берут свое начало в 1795 году и связаны с именем графа Дьёрдя Фештетича. Благодаря накопленным с тех пор опыту и профессиональным знаниям сотни тысяч людей вернули себе здоровье, в результате этого Хевизский традиционный лечебный курс стал символом города. В 2015 году Хевизскому озеру и традиционному хевизскому лечению в знак признания их уникальности было присвоено звание «Хунгарикум».

Основу **Хевизского традиционного лечебного курса** составляет хевизская лечебная вода, которая благодаря высокому содержанию минеральных веществ особенно **эффективна при лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата.** На протяжении веков медицинская наука все глубже и глубже познавала лечебные свойства хевизской воды, дополняя их процедурами, которые еще больше повышали эффективность воздействия и лечебную силу воды. Лечебные свойства окружающей среды служат дополнением к лечебным свойствам воды. Комплексное положительное влияние оказывают зеленое окружение озера и купол поднимающегося над водой пара. Обильный пар способствует тому, что в окружающей озеро среде отсутствует пыль, в воздухе очень мало аллергенов.



## Хевизское лечебное озеро

**Хевизское лечебное озеро** – самое большое в мире лечебное озеро с биологически активной термальной водой. Уникально и географическое расположение озера - всего в 6 км от Балатона и в 200 км от Будапешта. Раскинувшееся на площади 4,4 гектара озеро питается расположенным в пещере на глубине 38 метров источником с богатой минеральными веществами водой. В этом источнике смешиваются горячие и холодные карстовые воды, насчитывающие историю в десятки тысяч лет. Мощность источника составляет 410 литров воды в секунду, за три с половиной дня вода озера полностью обновляется естественным путем, что помогает ее постоянному очищению. В самые холодные зимние дни температура воды в озере не опускается ниже 22 °C, а летом может подняться даже до 38 °C. Уникальный состав хевизской лечебной воды и элементы, выделяющиеся из покрывающего дно озера слоя грязи, открывают широкие возможности лечения. Применение хевизской лечебной воды само по себе обеспечивает возможность комплексной терапии. Купание в вертикальном положении в воде озера идеально для кровообращения, а индифферентная температура воды порождает приятные, освежающие ощущения. Вода лечебного источника пробивается через 7-метровый слой лечебной грязи, в результате этого обогащенная минеральными веществами и тяжелыми элементами вода придает коже упругость и бархатистость. Без консультации с врачом купаться в Хевизском озере рекомендуется не более 30 минут.

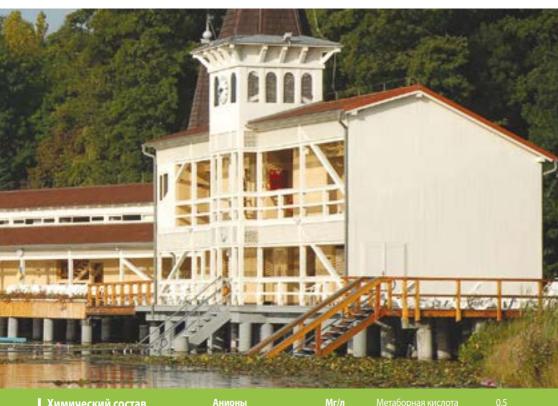








# Хевизская лечебная вода



Химический состав	3
хевизской воды	

Катионы	Мг/л
Калий	6,8
Натрий	27
Аммоний	0,32
Кальций	81
Магний	
Железо	0,04
Сумма катионов	151

The second secon	
Анионы	Мг/л
Хлориды	23
Бромиды	0,11
Йодиды	0,021
Фториды	1,4
Сульфаты	64
Гидрокарбонат	378
Сульфиды	3,2
Сумма анионов	470

Метаборная кислота	0,5
Метакремниевая кислота	43
Свободная углекислота	86
Растворенный кислород	3,6

Общая мі	инерализ	ация	754







# В каких случаях рекомендуется Хевизский традиционный лечебный курс?

Вода Хевизского озера богата растворенными в ней и содержащимися в парообразном состоянии веществами, что повышает благоприятное воздействие углеводородных, серных, кальциевых, магниевых, гидрокарбонатных вод. Редуцированные серные смеси оказывают благоприятное воздействие на обмен веществ в хрящах, действие хрящевых клеток, что способствует улучшению состояния суставов и подтверждает уникальную эффективность лечебных факторов. Медицинские показания для применения лечебного курса распространяются на широкий спектр заболеваний опорнодвигательного аппарата.







#### Лечебный курс прямо рекомендуется в следующих случаях:

- ревматические заболевания органов движения
- остеопороз
- дегенеративные или воспалительные заболевания позвоночника и суставов
- посттравматическое лечение и лечение после операций на органах опорно-двигательного ап парата
- ревматологические заболевания мягких тканей, вторичные суставные заболевания
- хронические, периферийные, связанные с нервной системой и имеющие механические причины заболевания

## Показания, противопоказания



- лечение при подготовке к операциям на суставах или печение после таких операций
- лечение после операций на менисках
- хронические гинекологические заболевания
- при хроническом катаре желедка и кишечник нарушениях пищеварения рекомендуется параллельно с лечебным питьевым курсом

# Хевизский лечебный курс не рекомендуется в следующих случаях:

- инфекционные заболевания
- зпокачественные опухоли
- сердечная недостаточность
- проблемы кровообрашения
- тромбоз и другие заболевания кроветворных органов
  - астма без контроля врача
- гипертония без контроля врача
- беременность







# Из чего состоит Хевизский традиционный лечебный курс?

Составлению комплексной лечебной программы всегда предшествует осмотр врача, целью которого является определение состояния здоровья пациента. На основании определяемого на месте состояния Вашего здоровья врачи подбирают взаимодополняющие друг друга элементы лечебного курса, например, продолжительность купания в лечебной воде, виды процедур и их количество.

В интересах предоставления Вам качественных услуг процедуры проводятся профессиональным персоналом, по утвержденным правилам и при постоянном врачебном контроле.









**Основными элементами лечебного курса** в соответствии с разработанной программой процедур могут быть следующие:

- Купание в сертифицированной лечебной воде
- Грязевое обертывание или грязевая ванна с применением хевизской лечебной грязи
- Подводная экстензия на основе метода, разработанного хевизским ревматологом доктором Каройем Моллом

**Дополнительными элементами лечебного курса** в соответствии с индивидуальной программой лечения могут быть следующие:

- Лечебные массажи
- Индивидуальные и групповые упражнения двигательной терапии
- Физиотерапевтические процедуры (электромагнито-механо-свето- и т.д.)
- Гидротерапия: углекислая ванна, подводный массаж водными струями, гальваническая ванна
- Потребление хевизской лечебной воды из бювета

# Элементы Хевизского традиционного лечебного курса



Вода Хевизского озера в равной степени богата растворенными в ней и содержащимися в парообразном состоянии веществами, что повышает благоприятное воздействие углеводородных, серных, кальциевых, магниевых, гидрокарбонатных вод. Наиболее оптимальным является купание в воде температурой 32-34 °С, потому что таким образом можно продолжительное время испытывать на себе химические и биологические свойства воды и ее расслабляющее воздействие на нервную систему.

#### Грязевые аппликации:

Уникальная в своем роде хевизская лечебная грязь в равной степени содержит органические и неорганические вещества, а содержащиеся в ней соли радия и редуцированные химические соединения представляют собой уникальную ценность лечебных факторов.В процессе специальных хевизских процедур проводятся грязевые обертывания отдельных частей или участков тела, после чего место аппликации накрывается для соблюдения теплового режима.

Подводная экстензия: Эта процедура изобретена хевизским врачом доктором Кароем Моллом, который в 1953 году указал на этот эффективный метод лечения дегенеративных заболеваний позвоночника. Эта подводная процедура ставит своей целью увеличение расстояния между позвонками, что способствует вытяжке позвоночного столба. Такая вытяжка приводит к тому, что межпозвоночные хрящи возвращают себе первоначальное здоровое состояние. Процедура подводной экстензии абсолютно безболезненна, так как подъемная сила воды придает телу расслабленное состояние и груз очень бережно растягивает позвоночник. В процессе процедуры пациент «висит» в воде бассейна, будучи подвешенным за подбородок-шею или за подмышечную область, а к его талии и/или голени, в зависимости от состояния пациента, прикрепляется дополнительный груз.





# Дополнительные элементы Хевизского традиционного лечебного курса

Питьевой курс: Питьевые лечебные курсы с применением хевизской воды оказывают благоприятное воздействие, в первую очередь, при лечении катаров желудка и кишечника, а также расстройств пищеварения.

Лечебные массажи: В процессе массажа повышается кровообращение в сосудах и лимфотических железах, меняются пульс и кровяное давление, обмен веществ, температура тела и дыхание, активизируется удаление шлаков, что повышает детоксикацию и благотворно воздействует и на нервную систему.

Лечебные двигательные процедуры: В лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата особо важную роль играют лечебная гимнасти-

ка, а также гимнастика для позвоночника.









В ходе индивидуальных и групповых занятий Вы можете усвоить и изучить важные для Вас упражнения, которые впоследствии Вы сможете делать и дома. Упражнения в воде менее утомительны, таким образом, подводная гимнастика становится облегченной процедурой.

Физиотерапевтические процедуры: Физиотерапия использует естественные виды энергии тепло, электричество и другие виды энергии. В Хевизе чаще всего применяют электро-, магнито-, механо- и светотерапевтические процедуры.

Гидротерапия: В это понятие входят такие осуществляемые в воде процедуры, как жемчужная ванна, различные лечебные ванны, подводный массаж, гальванические ванны.

# Воздействие и продолжительность Хевизского традиционного лечебного курса



Правильно спланированные и взаимно дополняющие друг друга процедуры проводятся профессионально подготовленным персоналом, что способствует тому, что лечебный курс оказывает комплексное воздействие на наш организм. В оптимальном случае продолжительность лечения должна составлять 2-3 недели.

Процедуры обеспечивают на только крат-ковременное улучшение, они на долгие

месяцы препятствуют возобновлению болевых ощущений. Таким образом, «проведенный весной лечебный курс дарит страдающим ревматизмом людям свободное от болевых ощущений Рождество».

Найдите предлагающие свои услуги и отмеченные логотипом **Хевизского традиционного лечебного курса** объекты, которые гарантируют правильное применение накопленных в течение веков знаний и опыта.







## Бесспорный лечебный эффект

Ежегодно приезжающий к озеру в Хевизе один миллион гостей, 80 процентов из которых – постоянные гости, тысячи людей, восстановивших здесь свое здоровье – все это не случайно! Издавна известно, что вода Хевизского озера исцеляет множество болезней, а лечебные курсы Хевиза помогли восстановить здоровье множеству гостей. Последние исследования Хевизской лечебной купальни и Ревматической клиники имени Святого Андраша научно подтверждают благотворное влияние хевизской воды и хевизских процедур.

Исследования, проведенные с пациентами, страдающими дегенеративными заболеваниями коленных суставов, убедительно подтверждают, что лечебная вода Хевизского озера **снизила болевые ощущения** у купавшихся в озере людей и оказала благоприятное воздействие на качество их жизни **в крат**косрочной и долгосрочной перспективе в равной степени.

В настоящее время ведутся перспективные исследования в отношении научного подтверждения эффективности подводной экстензии, хевизской лечебной грязи и комплексной физиотерапии. В качестве природного лечебного средства - под врачебным контролем - с помощью хевизской лечебной воды эти процедуры могут способствовать улучшению состояния здоровья пациентов.







# Как можно воспользоваться Хевизским традиционным лечебным курсом?



Хевизский традиционный лечебный курс предлагается в Хевизской лечебной купальне и Ревматологической клинике имени Святого Андраша, а также во многих бальнеологических отелях, имеющих сертификат Хевизского традиционного лечебного курса.

Забронируйте консультацию врачаспециалиста в выбранном Вами месте, врач составит для Вас индивидуально разработанную лечебную программы.

Постотные предложения по проживанию и приобретению лечебного пакета Вы можете найти на сайте www.heviz.hu!





## Профилактика, рекреация

Когда-то хевизским лечебным курсом пользовались, в основном, для лечения уже существующих заболеваний. В наши дни роль здоровья значительно возросла, и на передний план выдвинулась профилактика, ведь намного важнее предотвратить возникновение проблемы, чем потом бороться с нею.

Специалисты в сфере велнеса в Хевизе помогут Вам в формировании уравновешенного и направленного на сохранение здоровья образа жизни.

**Красота** начинается с здоровья, а здоровье можно улучшить в Хевизе! В качестве природной косметики Вы можете использовать воду Хевизского озера, а также продукцию, содержащую специальные грязи!

Параллельно с этим в городских салонах красоты Вы можете выбрать для себя и применяющие самые современные технологии косметологические процедуры: ультразвуковые, лазерные процедуры или пластическую хирургию.

Совершим виртуальную прогулку по Хевизу! С помощью указанного ниже кода QR можно посмотреть небольшой фильм о нашем курорте.









### Велнес в Хевизе



Из-за бурного образа жизни и обрушивающегося на нас стресса наш организм нуждается в восстановлении. Рекомендуем ежегодно планировать себе несколько велнес-каникул, чтобы после этого мы могли бы легче преодолевать препятствия будней. В отелях и Велнес-центре Купальни озера Вас ждут бассейны с эффектами, различные расслабляющие процедуры и специальные массажи, например, массаж лимфатических желез, массаж с вулкани-

ческим камнем, антицеллюлитный массаж, массаж стоп, массажи шиацу и тайский массаж, или же российско-тибетский массаж с медом. Сеансы сауны повышают сопротивляемость организма, оказывают восстановительное и улучшающее кондиции воздействие, поэтому рекомендуем регулярно посещать сауну и принимать участие в специальных сеансах, среди которых наиболее популярны сеансы с паром с медом, йогуртом, пивом и ароматическими маслами.

Важной частью велнес-каникул является и активный отдых! Окрестности Хевиза предлагают многочисленные возможности для пешеходных и велосипедных туров, игры в гольф или теннис. Вместе с этим в Хевизе можно уделить время и восточным, альтернативным формам движения, таким как йога, тай-чи или ки-гонг, которые основное внимание уделяют гармонизации всего организма.



#### НАС РЕКОМЕНДУЮТ НА







H-8380 Hévíz, Rákóczi u. 2. Tel.: +36 83 540 131 Fax: +36 83 540 132 e-mail: heviz@tourinform.hu

www.heviz.hu



### Хевизская Лечебная Купальня и Ревматологическая Больница им. Святого Андрея

H-8380 Hévíz, Dr. Schulhof Vilmos sétány 1. Tel.: +36 83 342 830 e-mail: spaheviz@spaheviz.hu

www.spaheviz.hu

#### ВЫХОДНЫЕ ДАННЫЕ

Издатель: ХЕВИЗСКОЕ НЕКОМЕРЧЕСКОЕ ООО ПО ТУРИЗМУ Хевизское Общество ТDM

Фото:

Tucsek Tünde Visuart Fotó Szántó Endre Simon Teodóra

Графика: TheCube Creative the**CUBE**.hu

> Типография: Printprix