



Место силы

Мы продолжаем серию статей о целебных курортах Венгрии – маленькой наследнице древнеримских традиций. На территориях, которые когда-то были под властью великого Рима, до сих помнят, что такое настоящие римские термы.

Татьяна БЕЛОНОЖКИНА

Не секрет, что у людей, которые занимаются спортом, часто бывает упадок сил. Профессионалы начинают воспринимать спорт как тяжелую работу, а любители так и вовсе забывают про тренажерный зал или студию танцев. В итоге у профессионалов неоправданная самоотдача выливается в побочные реакции в виде проблем с суставами и позвоночником. Причем такие «звоночки» нередко начинают появляться еще до того, как спортсменом достигается возраст «непригодности» для большого спорта. В какие-то 30 лет «старички» и «старушки» остаются со своими проблемами один на один.

– Научно доказано, что внезапное прекращение занятий спортом способствует угасанию всего организма, – говорит ведущий научный сотрудник ВНИИФК, автор многих книг и авторских программ по фитнесу



Знаменитые общественные термы Сечени находятся в Будапеште – прямо в черте города

несу и бодибилдингу Владимир Петров. – Отрицательные эмоции, связанные с травмами и невозможностью выступить на соревнованиях, боязнь утратить спортивную форму угнетающе действуют на психику. Особенно вредно резкое прекращение тренировок спортсменам-экстремалам. Процесс реабилитации очень важен для них.

Конечно, все это относится не только к профессиональным спортсменам, но и к «простым смертным» – нам тоже вредно резко прекращать занятия и время от време-



ни нужно отдыхать. Одним из прекрасных способов реабилитации можно назвать бальнеотерапию, или лечение грязью, а также отдых на термальных курортах.

Чудодейственная сила водных источников была известна и римским легионерам, которые, как правило, открывали для себя целебные места случайно. Например,

Лечение грязями – отличный способ восстановления для профессиональных спортсменов. Но и любителям бальнеотерапия будет полезна!



возвращаясь после славных походов на галлов, легионеры заметили, что необычно горячие грязи Абано и Монтегrotто, через которые лежал их путь, благотворно действовали не только на здоровье их лошадей, но и на них самих. Израненные и уставшие, они словно оживали после случайного принятия грязевых ванн. Расположенные в Падуанской долине, у подножия знаменитых Эгуанских холмов, Абано и Монтегrotто тесно связаны с историей народа Эгуанео и его

древним культом Апонуса – «победителем боли». На протяжении многих веков альпийская дождевая вода предгорий, проникая глубоко под землю и насыщаясь геотермической энергией вулкана, буквально вырывается из-под земли с постоянной температурой 87 °С. Неоднократные химические анализы воды подтвердили постоянство ее состава, классифицировав как минеральную солебромистую. Такой химический состав идеально подходит для реабилитации после травм, пере-

ломов и операций, а также для лечения суставов и множества болезненных синдромов.

Живая вода, возвращающая силы, получила громкую огла-



ску и широко «рекламировалась» не только в Риме, но и далеко за пределами Империи. Венгрия издавна славилась своими источниками, и римляне быстро про это узнали и начали приезжать на лечение.

На территории современной Венгрии некогда располагалась римская провинция Паннония. В I веке до н. э. на месте нынешнего Будапешта стал формироваться город, который впоследствии занял около тридцати гектаров земли вдоль склонов горы Геллерт.



Его название, Ак Инк, что в переводе означает «весенние воды» или «пять вод» было выбрано отнюдь не случайно. Этот район был и остается знаменит своими лечебными термальными источниками, которые первыми как раз и оценили римские легионеры.

В своем стремлении расширить границы Империи римляне, добравшиеся до дунайских равнин, были приятно удивлены, обнаружив в варварской стране не только удобные места для укреплений, но и весьма благоприятные условия для жизни и оздоровления после трудных завоевательных походов. Заняв город, они назвали его Аквинкум и преобразовали на свой, римский, манер. В «военной части» обосновался римский гарнизон, в состав которого входило шесть тысяч человек, а в «гражданской» на первых порах поселили около двух тысяч «сопровождающих и доверенных лиц». Однако вскоре к ним присоединились и спу-



Возвращаясь из похода, римские легионеры случайно испачкались в грязи. Они сразу заметили, что боевые раны стали заживать лучше.

стившиеся со склонов горы Геллерт кельты-эвариски. В то время кельты вели уже вполне мирную жизнь ремесленников и, быстро переняв культуру и обычаи римлян, даже стали массово «подавать на гражданство».

В период правления Гардиана (124 г. н.э.) Аквинкум получил ранг муниципия, и его жи-

тели стали официально считаться гражданами Империи. Разрастаясь и богатея, в 160 году город стал столицей всей провинции Паннония, где разместилась резиденция правителя и довольно сильный оборонительный гарнизон. Во II веке Аквинкум уже представлял собой довольно крупный центр торговли, а в III веке стал считаться настоящим аристократическим ку-



ртом – с банями, амфитеатром и роскошными виллами патрициев. Римляне – а население города к тому периоду уже переваливало за шестьдесят тысяч человек – активно строили здесь дома и роскошные термы, а самые достойные ветераны-легионеры получали земли за выслугу лет. На воды в Паннонию восстановить силы любили ездить и такие выдающиеся сыны Рима, как Марк Аврелий и Марк Траян. По словам Плиния, в тече-



Римские термы получили известность во всем мире

ние 600 лет в Римской империи благодаря таким вот природным методам поддержания и восстановления здоровья вообще не было врачей, а воины славились своей силой и непобедимостью.

Прошли века, и город Аквинкум стал называться Обуда. Неподалеку от него располагались еще два города – Буда и Пешт, которые впоследствии слились в один большой город – жемчужину Дуная – Будапешт., столицу не только своего государства, но и термального лечения. Сегодня Венгрия славится своими целеб-

ными водами, высоким уровнем курортной медицины и уникальными методами лечения.

Сюда приезжают многие известные спортсмены на реабилитацию и консультацию к опытным венгерским специалистам, которые составляют для спортсмена оптимальную индивидуальную программу восстановления, учитывающую характер травмы, динамику процесса восстановления, результаты обследования организма, а также вид



спорта, которым человек занимается. Людям, которые спортом занимаются на любительском уровне, термальная терапия тоже будет полезна. Ее можно совместить с лечением грязями.

Кстати, окунуться в целебные источники можно прямо в центре Будапешта – в открытых купальнях Сечени. Они работают при любой погоде, и самые отъявленные экстремалы отправляются в Венгрию поздней осенью и зимой – чтобы пережить нереальные ощущения. Вода горячая, а на улице холодно, и до открытого бассейна приходится идти, кутаясь в полотенце. Польза от такого экстрима сомнительна, поэтому отправляйтесь в Будапешт сейчас – когда погода стоит еще достаточно теплая, чтобы насладиться всеми прелестями термальных бассейнов. ■