

Голый, как римлянин, и здоровый, как ирландец |

Автор: Ольга Юркина, [Скуол/Лейкербад](#) , 08.03.2010.




Римско-ирландские термы в Лейкербаде [www.lindner.de]

Эпикурейское наслаждение по рецепту ирландского доктора в термальных источниках Швейцарии.

|

Каким бы странным ни показалось утверждение, что хождение в тоге может быть полезно для здоровья, оно совершенно верно в римско-ирландских термах. Представьте, что Вам предлагают завернуться в полотенце по античной моде и следовать загадочному ритуалу купания, неспешно переходя из тепидариума в лакониум, от медово-травяного массажа к кальдариуму, а после пребывания поочередно в трех бассейнах с термальной водой погрузиться в сладостный сон в теплом, приятно пахнущем одеяле. Пробудившись обновленными и телом, и душой, Вы завершаете путешествие во времени изящным угощением, ублажая последнее оставшееся не задействованным на этом празднике наслаждения чувство – вкуса.

 Ибо все остальные находятся на седьмом небе блаженства. Глаза отдохнули в мягком приглушенном свете и на гармоничных архитектурных формах, слух убаюкан умиротворенной тишиной и нежным журчанием воды, кожа избалована приятными ощущениями от купаний и обтираний, а органы обоняния порхают в эфире трав, кремов, масел и прочих ароматных экстрактов. Сплошная квинтэссенция удовольствий в течение двух часов!

Именно эту цель преследовал мудрый ирландский доктор Ричард Бартер (1802-1870), соединивший культуру римских терм с банными традициями своей родины. Смысл «меланжа купаний для пяти органов чувств» не ограничивается эпикурейской философией: никогда еще приятное не находилось в столь тесном соседстве с полезным. Правильное сочетание горячего сухого воздуха ирландской бани и влажного пара римских терм очищает организм и выводит токсины, а купание в минеральных источниках разной температуры улучшает кровообращение.

✘ Благодаря равномерному повышению температуры в парных помещениях, тело постепенно привыкает к жару, а сердце не испытывает резкой нагрузки. Горячий пар, пропитанный тонкими ароматами эфирных масел, прочищает воздушно-дыхательные пути, глубоко проникая в легкие и бронхи. Римско-ирландские термы – проверенное чудотворное средство против хронического бронхита, ревматизма, артроза и нервного стресса. Для здорового же организма купальный ритуал – эффективная профилактика и бесценное благо.

Традиционный элемент ритуала – массаж щеткой и ароматным мылом. Но в термах Скуола, например, его можно заменить на тонизирующий медово-пряный массаж с прополисом и кориандром или успокаивающий и освежающий массаж сливочным йогуртом с алоэ. Аппетитно звучит, не правда ли? Поверьте, кожа – большой гурман, которого изредка нужно баловать изысками. К слову, еще одно дополнительное обонятельно-осязательное удовольствие, предлагаемое в Скуоле, – питательный лосьон на альпийских травах и цветах, которым предлагают намазаться с головы до ног в буквальном смысле слова.

После всех термальных обрядов тело чувствует себя невесомо легким, а душа – радостно безмятежной. Ощущение, словно рождаешься заново, и даже сон сладкий, как у младенца. А может быть, это потому, что в теплое ароматное полотенце Вас укутывают заботливо и ласково, словно маленького ребенка. Ведь отдых по завершению римско-ирландских купаний – полноценная часть ритуала.

Все-таки великими людьми были римляне и ирландский доктор Ричард Бартер.

Настоятельно рекомендуем нашим читателям посетить римско-ирландские термы [в спа-комплексе Скуола](#) (Граубюнден). В Романдской Швейцарии самые известные термы, предлагающие купальный ритуал в античной атмосфере, находятся в Лейкербаде (доступна информация [на русском языке](#)).

[Швейцария - страна блаженства!](#)

[швейцарская культура](#)

Source URL:

<http://nashagazeta.ch/news/la-vie-en-suisse/golyy-kak-rimlyanin-i-zdorovy-kak-irlandec>