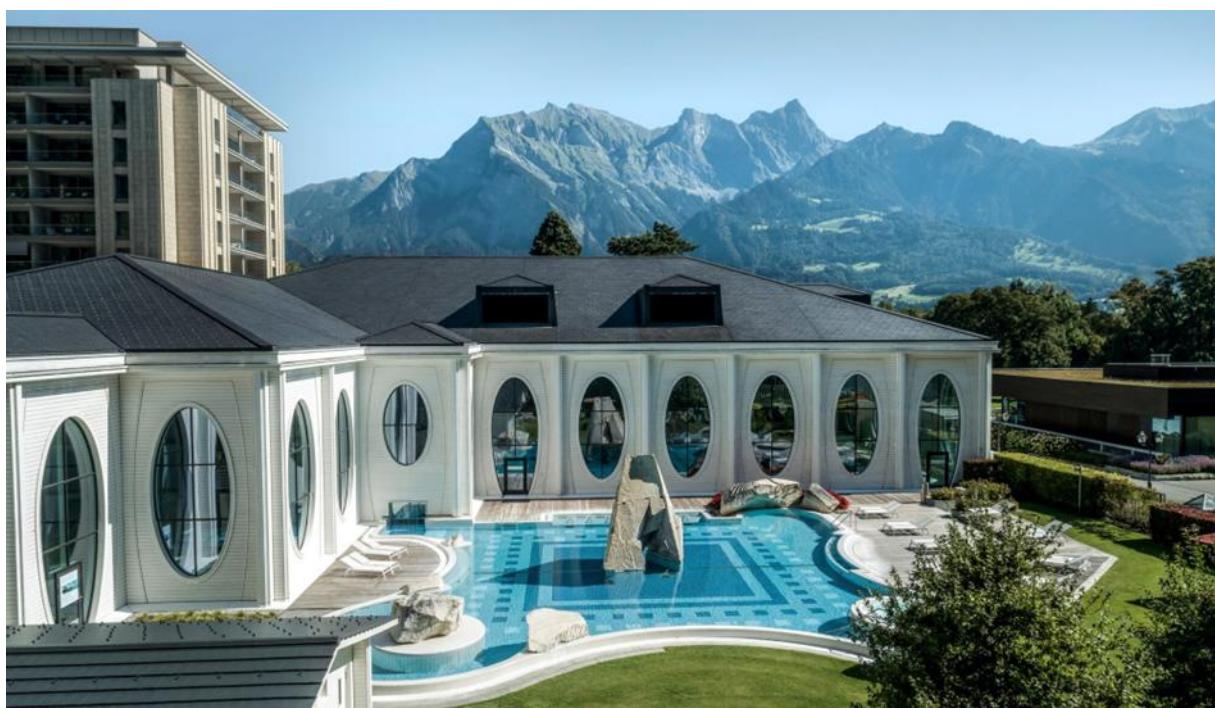


## Термальная вода источника Тамина



Термальная вода источника Тамина – это драгоценный дар природы, уникальный по своему воздействию и редкий по составу.

Ущелье Тамина уже много веков знаменито своим источником целебной воды. Особый минеральный состав и температура 36,5 °C вызывают положительные реакции во всём организме: стимулируют обмен веществ и кровообращение, улучшают работу сердца. Термальная вода оказывает успокаивающее действие при ревматических заболеваниях и болезнях нервной системы, а также при заболеваниях лёгких и почек.



## **Открытие источника**

Термальная вода бьёт из ущелья Тамина, расположенного рядом с курортом, уже тысячи лет. Источник был открыт бенедиктинскими монахами в 1242 году. Монахи быстро распознали его целебные свойства, однако доступ в ущелье был не прост. Первых пациентов спускали в воду в больших плетеных корзинах с высоты в 70 метров – это было захватывающее дух испытание. Более состоятельных пациентов сносили на носилках по обрывистому склону прямо к воде.

С 1350 года в ущелье начали строить деревянные купальни. После того как врач и алхимик Парацельс в XVI веке описал силу воды в своих трудах, к ущелью Тамина в поисках исцеления устремились паломники.

С 1840 года термальная вода поступает по четырёхкилометровому трубопроводу прямо в Бад Рагац, и это заложило основу мировой репутации курорта как исключительного места для оздоровительного отдыха.



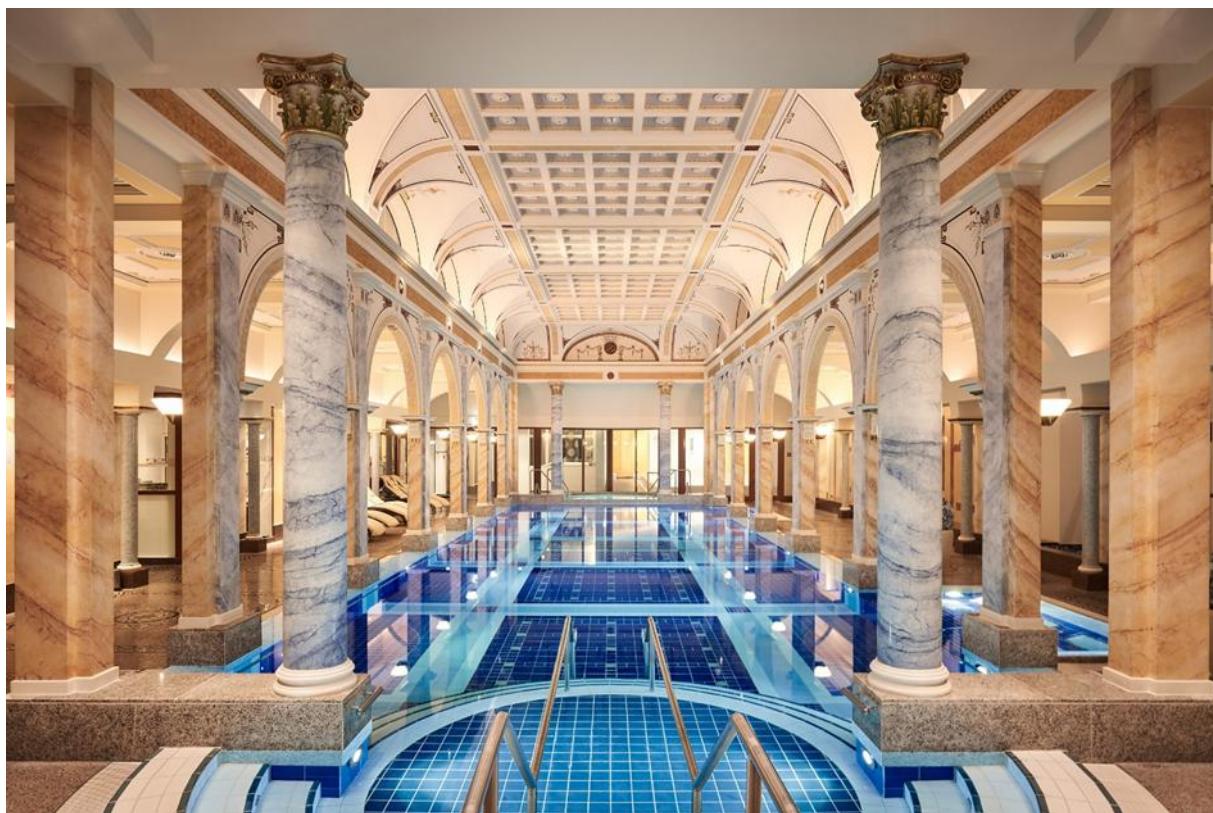
## **Хеленабад в Grand Resort Bad Ragaz**

Комплекс крытых термальных бассейнов Хеленабад (также называемый «Купальня Елены») был назван в честь великой княгини Елены Павловны Романовой (1807–1873) – пра-прабабушки последнего русского императора Николая II. Основатель курорта архитектор Бернхард Симон имел тесные связи с русской аристократией и даже некоторое время жил и работал в Санкт-Петербурге, проектируя роскошные резиденции для русской знати. Выбор названия стал одновременно данью уважения высокопоставленной личности и обращением к изысканным вкусам аристократии того времени.

### **Романтическая история**

Согласно красочному преданию, Бернхард Симон влюбился в куликую княгиню Елену Павловну во время пребывания в России. Говорят, она однажды посетила курорт для купания в водах, и вскоре вернулась в Россию, оставив архитектора с разбитым сердцем. Историческая достоверность этой истории остаётся сомнительной 😊

Открытая в 1869 «Купальня Елены» стала первым крытым термальным бассейном в Европе. Источники указывают, что архитектурное вдохновение было навеяно образцом царской русской бани, что усиливало связь с русской культурой и подчеркивало роскошный характер спа-отдыха для элиты. Постройка в барочном стиле с высокими сводами и величественной архитектурой создавала атмосферу, достойную королевских особ.



## **Воздействие на организм**

Теплая термальная вода оказывает положительное влияние на опорно-двигательный аппарат и способствует расслаблению. При комфортной температуре в 36,5 С организму не нужно вырабатывать тепло или отдавать его избыток, и температура тела остаётся стабильной, обеспечивая полное расслабление.

Термальная вода курорта Бад Рагац помогает при

- заболеваниях суставов и позвоночника,
- нарушениях мобильности,
- реабилитации после операций на опорно-двигательном аппарате,
- нарушениях вегетативно-гормональной системы.

## **Химические свойства**

По своему составу вода курорта Бад Рагац относится к основной группе хлоридно-гидрокарбонатно-сульфатных вод. Кроме этих основных компонентов, она содержит микроэлементы: железо, фтор, иодиды, а также сероводород.

Источник классифицируется как акратотермальный или горячий источник (< 1000 мг/л минерального содержания, температура > 20 °C) и доказал свою эффективность при лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата.

## **Физические свойства**

Погружение в воду создаёт для организма совершенно особую физическую среду. К физическим свойствам воды относятся давление, плавучесть, плотность и тепловой режим.

## **Основные эффекты:**

- уменьшение вазоконстрикции (сужения сосудов) ног (примерно на 30%),
- улучшение кровообращения (примерно на 30%),
- улучшение вентиляции и кровообращения в лёгких,
- снижение артериального давления,
- улучшение функции сердца (увеличение ударного объёма и сердечного выброса примерно на 25%).

Регулярное купание в термальной воде курорта Бад Рагац снижает мышечное напряжение и расслабляет соединительные ткани, уменьшает боли неревматического происхождения, улучшает подвижность позвоночника и конечностей.

## **ИСТИННЫЙ ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ И ЖИЗНЕННЫХ СИЛ С 1242 ГОДА**