

# Велнес У самого Малого моря

Пока на родине бушуют мокрые снега, самое время просить климатическое убежище в каком-нибудь теплом месте. Например, в испанской провинции Мурсия на побережье Коста-Калида. Здесь 315 солнечных дней в году – то есть в вашем распоряжении будет бесплатный курс гелиотерапии. К тому же морская вода и минеральные источники в этих местах обладают целебной силой.

Текст: Елена Князева, фото: Александр Куров



## СОЛЬ И СОЛНЦЕ

Белоснежные соляные горы на фоне синего неба, застывшие на отмелях национального парка «Сан-Педро» розовые фламинго, старинные ветряные мельницы – такой пейзаж встретит вас на побережье Мар-Менор (Малого моря). Даже осень не приносит сюда сильный ветер и бурный прибой, ведь Мар-Менор – это не море вовсе, а залив Средиземного моря, точнее лиман. В шутку его нередко называют самым большим в мире плавательным бассейном. И правда похоже: залив теплый, мелководный, спокойный. А еще в нем высокая концентрация соли и повышенное содержание магния, натрия, кальция, брома, йода и фтора. После купаний вы становитесь совершенно спокойным и безмятежным.

Эту необыкновенную «успокоительную» воду используют для курса талассотерапии бальнеологические отели, расположенные вдоль побережья Мар-Менор. Например, Thalasia в Сан-Педро-дель-Пинатар предлагает гостям купание в большом бассейне с морской водой, подогретой до температуры 34 °С. Здесь можно просто свободно поплавать и самостоятельно сделать гидромассаж. А потом в отдельном кабинете пройти фирменную процедуру «Таласия» – ручной массаж под душем из морской воды. Вечером устройтесь на лежаке на просторной террасе номера, дышите насыщенным солью воздухом и смотрите, как солнце опускается за песчаную косу Ла-Манги.

Именно она отделяет Мар-Менор от Средиземного моря. Ее именем назван и крупный курортный комплекс La Manga Club,

в котором нередко готовятся к соревнованиям спортсмены. Здесь есть поле для гольфа, несколько теннисных кортов и большой спа-комплекс, где помимо косметических процедур можно протестировать свои физические возможности с нагрузкой и без. Из бассейна спа-комплекса, расположенного на горе, открывается панорамный вид на Мар-Менор. Среди фирменных процедур – расслабляющий массаж с маслом лаванды и лимфодренажный, с экстрактом красной икры.

### АРАБСКОЕ НАСЛЕДИЕ

Холмы Мурсии имеют довольно голый вид, но подъезжая к Арчене, вы увидите пышную растительность, настоящий пальмовый оазис. Эти деревья сюда завезли арабы (земли были частью Кордовского халифата), и со временем рядом со знаменитым термальным источником вырос один из крупнейших пальмовых парков Испании. Целебный же источник Арчены известен с древности: лечить полученные в боях за империю раны сюда приезжали еще римские легионеры-ветераны. А в 1869 году тут появился первый бальнеологический курорт Balneario de Arçhena. Огромный спа-центр построен в арабском стиле, его стены облицованы традиционной керамической плиткой азультехос. Здесь проходят лечебные процедуры: обертывания с местной целебной грязью, которую подогревают до температуры 44 °С, массаж с грязью и термальной водой, биотермальный душ. Все это рекомендовано при заболеваниях кожи, суставов и дыхательной системы.

Но если вы чувствуете себя абсолютно здоровым, то ваш путь лежит в аквазону. Здесь можно просто отдохнуть в крытом или открытом термальных бассейнах. Обязательно попробуйте местную диковину – бассейн с лимонами: в теплой термальной воде корка цитрусовых постепенно отдает эфирное масло, и вас окутывает нежная ароматическая волна. При этом ваша кожа получает двойную пользу от воздействия минеральной воды и масла лимона. А если вы внезапно заскучаете по российским спа-традициям, то вас ждут парилка и ледяной иглу с температурой -20 °С.

### И ВАС ВЫЛЕЧАТ

Поздней осенью в Картахене цветут жакаранда и гибискус, а если встать на городской набережной лицом к морю, то легко можно представить, как в порт входят корабли карфагенского полководца Ганнибала, римские триремы или арабские парусники. Главные городские достопримечательности – античный театр (его обнаружили при реконструкции города лет десять назад) и Морской музей. Конечно, впечатляет интерактивная экспозиция и научный подход, но самый запоминающийся экспонат – кучи серебряных монет, поднятых с морского дна.

В Картахену приезжают не только за впечатлениями, но и за здоровьем: в городе находится один из самых современных в Испании медицинских центров Centro Médico Virgen de la Caridad. Путешествуя по Коста-Калиде, можно ненадолго задержаться в древней Картахене и быстро пройти необходимые обследования. К тому же в клинике очень сильные специалисты по эстетической медицине, хирурги и травматологи.

Еще один известный медицинский центр, Hospital Mesa del Castillo, расположен в столице региона – Мурсии. В этом меди-



1 – Сан-Педро-дель-Пинатар. В Centro Vital Aguas Salinas для процедур используют морскую соль с винным экстрактом. 2 – Спа гостиницы InterContinental Mar Menor.

цинском учреждении прекрасно ведут беременность, выполняют пластические операции и консультируют по широкому кругу вопросов, связанных со здоровьем. Если же вы полны сил, то после осмотра Мурсии с колокольни кафедрального собора отправляйтесь пробовать тапас в барах на Пласа-де-Сан-Хуан. Бокал темпранильо или монастреля гарантированно укрепит ваше здоровье.

В окрестностях Мурсии, в городке Альхесирас, находится еще один целебный источник. Правда, вместо клиники или отеля рядом с ним выстроен бенедиктинский монастырь Nuestra Señora de la Fuensanta. Уже несколько столетий воды источника помогают решить проблемы бесплодия – главное, верить в это.

### ЮЖНЫЙ АКЦЕНТ

Самая южная точка Мурсии, городок Агилас на Средиземном море, – отличное место, чтобы пережить здесь холодную зиму. Сразу охватить взглядом все великолепие пляжей, которые тянутся на 28 км, можно со стратегической высоты – крепости Сан-Хуан.

Тем же именем назван и крупный отель Puerto Juan Montiel Spa & Base Náutica. В его спа-комплексе под наблюдением специалиста советуем пройти процедуру «Кельтский круг»: в течение двух часов вам предстоит 12 раз чередовать пребывание





в парной, разные виды гидромассажа и контрастного душа с постепенным повышением температуры. Из аквазоны сразу поднимайтесь на крышу отеля, чтобы отдохнуть после этой экстремальной процедуры и принять солнечные ванны. Финальный штрих – фирменный массаж «Дон Хуан». Его делают с оливковым и апельсиновым маслами, особый акцент – на расслаблении мышц спины и ног.

Все, теперь вы готовы к вечернему веселью: идите на площадь Испании, где кипит ночная жизнь. И не удивляйтесь, если вдруг поймаете себя на желании, чтобы эта зима никогда не кончалась.



## info

### КАК ДОБРАТЬСЯ

Регулярным рейсом «Аэрофлота» до Мадрида (билеты туда-обратно – от 17 000 руб.), затем поездом до Агиласа (время в пути – 5 часов, стоимость билета – около €70). Расписание поездов ищите на сайте [www.renfe.es](http://www.renfe.es). Другой вариант: регулярным рейсом «Аэрофлота» до Аликанте (билеты – от 20 000 руб.), затем автобусом до Сан-Педро-дель-Пинатар (время в пути – 1 час, стоимость билета – около €10). Оттуда автобусом до Мурсии (время в пути – 1 час 10 минут, билет туда и обратно стоит €11).

### СПА И КЛИНИКИ МУРСИИ

#### Отель Lodomar

Бассейн с морской водой (концентрация соли в три раза выше, чем в Средиземном море), реабилитация после операций и травм.

[www.lodomar.com/en/](http://www.lodomar.com/en/)

#### Centro Vital Aguas Salinas

Обертывания с экстрактом виноградных косточек и шоколадом, винотерапия.

[www.aguassalinas.com](http://www.aguassalinas.com)

#### Гостиница InterContinental Mar Menor

Курорт со спа-комплексом, аквазоной, хаммам для двоих.

[www.ihg.com/intercontinental/hotels/gb/en](http://www.ihg.com/intercontinental/hotels/gb/en)

#### Hospital de Molina

Одна из лучших клиник Испании по качеству медицинской помощи.

[www.hospitaldemolina.es](http://www.hospitaldemolina.es)

#### Кластер оздоровительного туризма Costa Cálida Cares

[www.costacalidacares.com](http://www.costacalidacares.com)

#### Сообщество Мурсии

[www.murciaturistica.es/es/salud\\_y\\_belleza/buscador](http://www.murciaturistica.es/es/salud_y_belleza/buscador)

1 – Арчена. Термальный бассейн бальнеологического курорта Balneario de Archena.

2 – Агилас. Вид на на крепость Сан-Хуан.

