

# НАУЧНОЕ РУКОВОДСТВО



Sorgente Naturale di Benessere



Terme di  
montecatini

История	04
Источники	05
Как и где зарождаются термальные источники Монтекатини	05
Характеристики вод Монтекатини	05
Химический состав вод Монтекатини	05
Правительственные разрешения	06
Водолечение	07
Гидропиническое лечение	07
Питание и термальная терапия	08
Ингаляции	12
Грязи	13
Бальнеотерапия	13
Термальная реабилитация	14
Медицинские назначения	14
Рекомендации по применению термальных вод Монтекатини	15
Один день “на водах”	16
Полезная информация	17

Настоящее пособие является кратким и исчерпывающим справочником, предоставляющим информацию научно-медицинского характера относительно видов лечения применяемых в термальном городе Монтекатини Терме (Montecatini Terme). Здесь же указываются заболевания, которые излечиваются благодаря целебным свойствам вод, правила применения минеральных вод и доступа к ним.

## 1 История

Есть предположение, что открытие лечебных свойств вод Монтекатини берет свое начало в Римскую эпоху. Этот факт подтверждается тем, что во время раскопок в кратере Терм Леопольдине (Leopoldine) были найдены статуэтки, изображающие языческих идолов, возможно, брошенные в источник, как приношение в дар Богам в благодарность за исцеление. В любом случае, первые точные сведения о Монтекатини и его водах появились в XV веке, когда Уголино Каччини (Ugolino Saccini), знаменитый врач, отец итальянской медицинской гидрологии, изучил характеристики вод этих источников и



опубликовал результаты своих исследований в трактате “De Balneorum Italiae proprietatibus (1417). В нем автор описывает и комментирует терапевтические свойства термальных вод Италии, и в особенности вод Монтекатини. Этот трактат актуален и на сегодняшний день. Эти первые открытия послужили основой для дальнейших исследований со стороны других известных ученых. В 1773 году, по инициативе Тосканского Эрцгерцога Леопольда начались первые работы по сооружению каналов термальной воды и строительство термальных учреждений (многие источники и термальные структуры носят имя эрцгерцога).

Между концом XIX и началом XX века воды Монтекатини были исследованы на современных научных основах. Большой вклад в эти научные труды

внесли такие ученые как: Сави (Savi), Феделе (Fedele), Карло Федели (Carlo Fedeli), Грокко (Grocco), Кашани (Casciani), Куейроло (Queirolo), Лотти (Lotti) и Скалабрино (Scalabrino).

Позднее водами Монтекатини занимались Фругони (Frugoni), Пизани (Pisani), Бове (Bovet), а особенно Мессини (Messini) и его школа, которые дали сильный толчок развитию научных исследований. Благодаря им на сегодняшний день мы имеем богатейшую клиническую и экспериментальную документацию по водам Монтекатини. В настоящий момент Комитет по Научным Исследованиям, состоящий из самых известных представителей университетов Италии, продолжает изучение и исследование термальных видов лечения, при помощи самой современной техники и методик, с соответствующими публикациями для научно-медицинского мира.

## 2 Источники

Термальные структуры Монтекатини питаются от 4 источников, каждый из которых может гордиться особыми терапевтическими свойствами.

### 2.1 Как и где зарождаются воды Монтекатини

Воды Монтекатини имеют характерный, достаточно сильный солёный привкус. Эта особенность стала предметом изучения и дискуссий геологов и гидрологов. Источники Монтекатини зарождаются на глубине 60-80 метров. Таким образом, перед выходом на поверхность, воды проходят через отложения кальция, яшмы, бута и глины, заряжаются минеральными солями, насыщаются биологическими элементами, которые находятся в земной коре более 500 миллионов лет. Эти минеральные вещества представляют собой самый настоящий натуральный фильтр, который очищает воду от вредного загрязнения. К моменту выхода воды на поверхность, она настолько прекрасно профильтрована и бактериологически чиста, что ее можно пить или разливать по бутылкам.

### Разрез земной коры



### 2.2 Характеристики вод Монтекатини

Воды Монтекатини относятся к солёно-серно-щелочной группе, состоящей в основном из хлоридов, сульфатов натрия и магния. Кроме того, они содержат

йод, бром, литий, кальций, калий, кремний, фосфаты и серу. Речь идет о натуральных солевых растворах разной концентрации, чьи минеральные компоненты встречаются также в органических жидкостях. Эти характеристики обуславливают тот факт, что воды Монтекатини имеют ярко выраженную физиологичность.

#### **Классификация термальных источников:**

- **Жесткие воды:**  
Леопольдина (Leopoldina) (устойчивый остаток при 180° С: 19,2 г /л)
- **Средние воды:**  
Реджина (Regina) (устойчивый остаток 18,4 г/л)
- **Мягкие воды:**  
Ринфреско (Rinfresco) и Теттуччо (Tettuccio) (устойчивый остаток 4.06 -10,6 г/л)  
Воды, используемые для грязе- и бальнеотерапии:
  - Леопольдина и Ринфреско;
  - Воды, используемые для ингаляций:
    - Леопольдина

#### **Характеристики вод, используемых для гидропнического лечения:**

##### **Rinfresco/Ринфреско**

Диуретическая вода Ринфреско способствует выведению шлаков через почечные пути и восстановлению солевого баланса, растроченного при физической нагрузке. Ее открытие относят к началу 1477 года. Вода была признана подходящей для питья и для бальнеотерапии декретом в начале XX века и подтверждена последующими региональными декретами, последний из которых зарегистрирован за номером 3164 от 10/06/2005.

##### **Leopoldina/Леопольдина**

Очищающая вода Леопольдина действует на кишечную перистальтику и особенно полезна при хронических запорах. Она известна с давних времен. Пользуется медицинским признанием в бальнеотерапии с 1927 года и в гидропнике с 1957 и подтверждена последующими региональными декретами, последний из которых зарегистрирован за номером 3164 от 10/06/2005.

##### **Regina/Реджина**

Восстанавливает правильный отток желчи из печени в кишечник, а также назначается при печеночной недостаточности и плохой работе желчных путей. Ее открытие относится к 1855 году, признана подходящей для питья декретом начала XX века и подтверждена декретом 2001 года, в котором также указываются ее лечебные свойства.

##### **Tettuccio/Теттуччо**

Стимулирующая вода Теттуччо способствует очищению печени. Состав ее солевого раствора практически совпадает с составом жидкостей человеческого организма. Полезна при нарушениях обмена веществ и при повышенном уровне холестерина. Стимулирует секрецию и опорожнение кишечника, рекомендуется при хроническом гастрите с пониженной секреторной деятельностью, при функциональной диспепсии и воспалении ободочной кишки. Первое письменное

научное упоминание о ней относят к 1417 году, когда Уголино Каччини (отец итальянской гидрологии) написал “De balneorum Italiae proprietatibus”.

### 2.3 Химический состав вод Монтекатини, г/л

	Леопольдина	Реджина	Теттуччо	Ринфреско
Натрий	6,45	5,90	3,44	1,30
Калий	0,18	0,14	0,08	0,36
Магний	0,13	0,14	0,08	0,03
Кальций	0,65	0,67	0,43	0,20
Хлориды	9,62	9,08	5,33	0,19
Сульфаты	1,55	1,42	0,83	0,34
Бикарбонаты	0,66	0,64	0,52	0,37
Ph	6,2	6,4	7,0	7,0
Устойчивый осадок	19,2	18,4	10,6	4,06
Температура	33,5	26,8	24,6	26,8

### Правительственные Разрешения

#### Вода Regina

Декрет Министерства Внутренних Дел номер 53063 от 30.12.1927.  
Региональный Декрет номер 3352-224 от 16.01.2001

#### Вода Tettuccio

Декрет Министерства Внутренних Дел номер 53062 от 30.12.1927. Региональный Декрет номер 3361-233 от 16.01.2001

#### Вода Rinfresco

Декрет Министерства Внутренних Дел номер 53061 от 30.12.1927. Региональный Декрет номер 3164 от 10/06/2005

#### Вода Leopoldina

Декрет Министерства Здравоохранения номер 52916 от 7.07.1927, номер 26372 от 2.01.1957, номер 2630 от 27.03.1990, номер 2795 от 26.05.1992, Региональный Декрет номер 3164 от 10/06/2005

Известная поговорка гласит: “Легко, как воды напиться”.

На самом деле, не так то все и просто. Воды Монтекатини используются в качестве терапевтического лечения различных заболеваний и являются самым настоящим лекарственным средством. Поэтому, перед тем как пройти курс гидропнического лечения, необходимо проконсультироваться у термального доктора.

### 3.1 Гидропиническое Лечение

Характеристика вод, используемых для гидропинического лечения.

Воды, используемые для гидропинического лечения - это солевые растворы разной концентрации, которая изменяется в зависимости от типа источника, и представляют собой изумительное равновесие компонентов естественного происхождения. Среди основных компонентов необходимо отметить такие ценные природные вещества, как натрий, хлор, йод, кальций, литий и фосфат, которые содержатся в человеческом организме. Некоторые из этих веществ стимулируют и нормализуют жизненные функции организма,





непосредственно на клеточном уровне. Действительно, состав вод Монтекатини очень приближается к составу органических жидкостей, поэтому эти воды считаются физиологическими. Когда организм вступает в контакт с ними, он «всасывает» что-то очень похожее по составу с его жидкостями, то есть ничего постороннего, что заставило бы его «трудиться» для переработки незнакомых веществ. Элементы, полученные организмом от термальных вод, могут быть им использованы сразу же, с получением благотворного эффекта.

## Воды Монтекатини и человеческий организм

Необходимо помнить, что 70% человеческого организма состоит из воды; сам организм состоит из бесчисленных маленьких элементов (клеток), а вода присутствует как внутри, так и снаружи клеток. Происходит постоянный обмен воды и биологических элементов растворенных в ней, внутри клеток и снаружи.

Достаточно этих аргументов для того, чтобы понять важность вод Монтекатини, состав которых схож с составом сыворотки крови.

## 3.2 Советы по питанию во время курса термальной терапии

Во время пребывания на курорте желательно придерживаться легкой диеты, избегая переедания и слишком острой и жирной пищи. Особенно в случае профилактики или лечения желудочно-кишечных заболеваний, при которых используется в основном гидропническое лечение, необходимо следить за правильным питанием, чтобы максимально увеличить эффект термального лечения.

## Вода

Самое распространенное заболевание кишечника, которое требует лечения термальными водами - это хронический запор. Часто запор возникает не только по причине нехватки жидкости и волокон в организме, но и из-за малоподвижного образа жизни. Гидропническое лечение во время пребывания на курорте нормализует работу кишечника, помогает научиться употреблять больше воды, достигая рекомендованного количества, полтора литра в день. Тем, кто страдает расстройствами пищеварения, во время еды рекомендуется пить понемногу, во избежание замедления пищеварения растворенными водой желудочным и кишечным соками. А в течении дня нет никаких ограничений по приему воды (в случае аэрофагии желательно пить негазированную воду).

## Качество и количество

Для того, чтобы помочь функциям кишечника, необходимо правильно выбирать небольшие порции и простые, легко перевариваемые блюда. Стараться кушать сидя, медленно и спокойно, для того, чтобы избежать заглатывания воздуха во время еды, усугубляя таким образом метеоризм и аэрофагию. Что

касается качества пищи, желательно ограничить употребление жирной пищи, в частности, копченых колбас, сыров, блюд с соусами, жареного, сладкого и фруктовых соков.

## **Важен режим**

Ближе к вечеру наши пищеварительные способности постепенно снижаются и чем позднее ужин, тем тяжелее будет организму переварить пищу, сильно перегружая таким образом желудочно-кишечный аппарат. Желательно также избегать за ужином слишком «сложных» блюд.

## **Питание: друзья и враги кишечника**

Для того, чтобы восстановить пищеварительные способности у пациента с проблемами пищеварения, кроме гидропинического лечения, выписанного врачом, подойдет диета из простых вареных и жидких блюд, стимулирующих пищеварительную секрецию и легко обрабатываемых желудочно-кишечными ферментами. Пациентам, страдающим гастритом, необходимо избегать блюда и напитки, стимулирующие желудочную секрецию (алкоголь, кофе, чай, кока-кола, шоколад).

## **Пищевые продукты, полезные для нашего кишечника**

Продукты-«друзья» ободочной кишки - это в основном те, которые способствуют поддержанию баланса бактериальной флоры кишечника: йогурты и продукты брожения, волокна, которые находятся в цельных злаках, бобовых, фруктах и овощах. Важно помнить о том, что при увеличении количества употребления в пищу волокон (содержащихся в свежих овощах и фруктах) необходимо пропорционально увеличить потребление жидкостей, для того, чтобы увеличить объем фекалий и получить желаемый слабительный эффект.

Однако необходимо быть внимательными в периоды обострений заболеваний, желательно уменьшить употребление продуктов богатых волокнами (фрукты, овощи, цельные злаки) и овощей, вызывающих вздутие живота (метеоризм), таких как капуста, а также овощей из семейства бобовых. В последствии эти элементы можно будет постепенно ввести в рацион, начиная с небольших количеств.

### **Метеоризм**

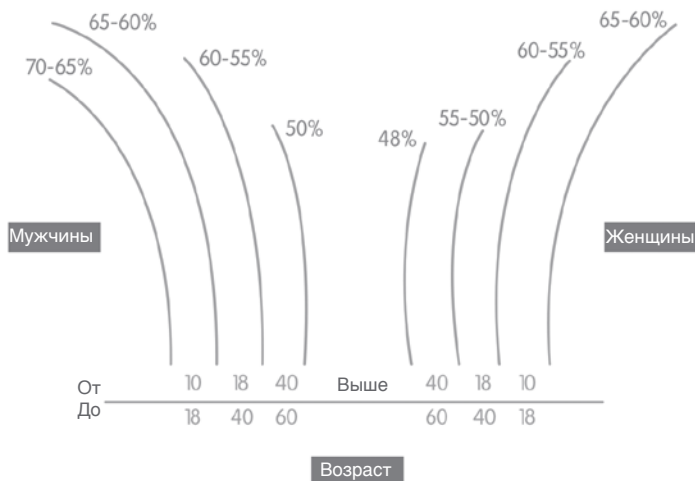
В случае вздутия живота желательно употребление продуктов, которые не вызывают метеоризма (вареный картофель, вареные кабачки, запечённые яблоки). Отдайте предпочтение злаковым пюре (ячмень), хорошо проваренному неочищенному рису, безволоконным видам овощей и с малым количеством листьев (фенхель, морковь, вареный картофель). Метеоризм является следствием бактериальной ферментации не впитавшихся углеводов.

Вот некоторые продукты, которые обычно не рекомендуется употреблять во время обострений заболеваний, так как они могут спровоцировать появление

метеоризма:

- Свежие или высушенные плоды бобовых (фасоль, горох, соя)
- Молоко и молочные продукты (мороженое, коктейли с измельченным льдом, крем, взбитые сливки), кроме йогурта, так как он богат полезными бактериями.
- Зелень: лук, сельдерей, капуста, цветная капуста, огурцы, редис, брокколи, артишоки, каталонский цикорий, скорцонера, верхки репы, индау, фенхель, цикорий.
- Фрукты, имеющие долгий процесс ферментации (хурма, сливы, яблоки, виноград, изюм, бананы, инжир, каштаны). Желательно ограничить употребление джемов и фруктовых соков. Цельные злаковые: в зависимости от персональной переносимости
- Кофе, чай, напитки типа кола, содержащие кофеин и все газированные напитки.
- Кондитерские изделия
- Жирные продукты: мясо, копчености и т.д.

### Вода, содержащаяся в организме (В процентном соотношении веса тела, возраста и рода)



### Воды Монтекатини и печень

Печень - это большая химическая лаборатория человеческого организма. Она выполняет важнейшие функции, поддерживает состояние здоровья нашего организма, участвует в процессе метаболизма, желчеобразования, выводит токсины из организма. Процессы метаболического происхождения возглавляют заключительную трансформацию продуктов в вещества, которые могут быть усвоены организмом. Процесс вывода токсинов из организма позволяет избавиться от тех балластных продуктов, которые при длительном пребывании в организме могли бы принести вред. Процессы желчеобразования приводят к образованию желчи, которая собирается в желчном пузыре и

затем, вытекая в двенадцатиперстную кишку и смешиваясь с содержимым желудка, помогает завершению пищеварения. Своевременная профилактика заболеваний печени при помощи вод Монтекатини способствует улучшить функциональность этого органа.

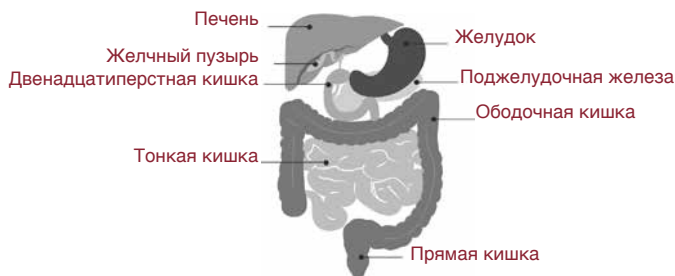
## Водообмен в организме



## Воды Монтекатини и функции кишечника

Одна из наиболее распространенных дисфункций в организме - это хронический запор, который встречается у одного человека из трех. Эта дисфункция представляет собой замедление кишечного прохождения балластных веществ, которые должны быть выведены из организма. Длительный контакт этих веществ с внутренней слизистой кишечника является причиной многих нарушений.

Прохождение балластных веществ осуществляется перистальтикой кишечника, функциональность которой у человека, страдающего запорами, снижена. Термальные воды Монтекатини значительно влияют на моторные функции кишечника, восстанавливая перистальтику ободочной кишки. Это вызывает общее улучшение всех симптомов связанных с запором, которые обнаруживаются довольно быстро, после начала лечения и чье благотворное влияние сохраняется надолго после окончания лечения.



## Медицинские назначения

Гидропническое лечение предназначено для лечения следующих патологий:

- Нарушение моторики и секреции пищеварительного тракта
- Заболевания печени и желчного пузыря

- Нарушение обмена веществ

*Серно-соленые воды имеют следующее воздействие:*

- Повышают желудочную секрецию
- Ускоряют процесс пищеварения
- Повышают пищеварительную моторную функцию

*Медицинские назначения: диспепсия (долгое и затруднительное пищеварение), гастриты с пониженной секрецией.*

**В кишечнике вода действует на:**

- Стимуляцию гладкой мускулатуры;
- Освобождение веществ, которые помогают моторной функции;
- Осмотические механизмы (натрий в желудочно-кишечном тракте вбирает воду)

*Медицинские назначения: чувствительная ободочная кишка, простой хронический запор.*

**Заболевания печени и желчного пузыря**

Давно известно и документировано действие соле-сульфатных вод Монтекатини при заболеваниях печени и желчных путей. В частности, употребление серно-щелочно-соленых вод влияет на выработку желчи и ее вытекание в двенадцатиперстную кишку.

*Иными словами, употребление солено-сульфатных вод:*

- улучшает качество производимой желчи;
- помогает усвоению в кишечнике жиров, кальция и жирорастворимых витаминов;
- даёт защитный эффект на печень, помогает в метаболизме жиров, углеводов и мочевой кислоты.

*Медицинские назначения: желчная дискинезия, желчные хронические и субхронические воспаления, желчная диспепсия, хронические устойчивые и вялотекущие гепатиты.*

**Нарушение обмена веществ**

Факт снижения уровня холестерина и липопротеинов, после гидропнического лечения посредством употребления во внутрь серно-щелочно-соленых вод связан обычно со стимуляцией желчегонных функций печени и желчных путей.

Часто встречающееся нарушение функций ободочной кишки и функциональной диспепсии (затрудненное и медленное пищеварение), а также запоры, подлежат лечению разными водами, в целях секреторно-моторного воздействия на разных уровнях.

Гидропническое лечение осуществляется по предписанию врача, по утрам,

натошак, разными водами в разных количествах (от 500 мл до 1 литра), прогуливаясь по паркам или в залах термальных структур, в любое время года, с интервалом в 10 минут между употреблением разных типов воды, делая день перерыва каждые 4-5 дней лечения.

### 3.3 Ингаляции

Для лечения ингаляциями в Монтекатини СПА используют воду Леопольдина, состоящую из различных компонентов, каждый из которых имеет свое специфическое воздействие.

Элемент	Воздействие
NaCl	Антисептическое и антимикозное воздействие
I	Увеличивает активность клеточного метаболизма
Br e Ca	Противовоспалительное и обезболивающее воздействие на слизистые оболочки
S	Увеличивает активность секреторных Ig A

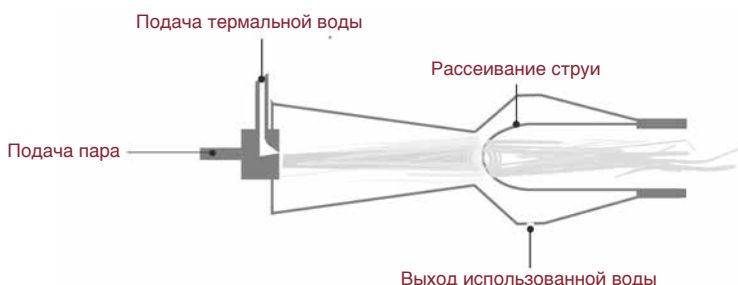
#### Медицинские назначения:

*Ингаляции прямой струей* эффективны при заболеваниях верхних дыхательных путей (фарингитах и хронических ларингитах). Поток в 100 микрон осуществляют механическое очищающее воздействие. *Аэрозоль* (поток в 2 микрона) позволяет важным элементам проникнуть в нижние дыхательные пути до альвеол, и помогает при хронических бронхитах и при хронической обструкционной бронхопатии.

Распыление (10 микрон) применяется при отсутствии или небольшом количестве секрета слизистой (заболевания бронхов и легких). Инсуффляция барабанных перепонок полезна при риногенной глухоте, связанной с воспалением среднего уха.

*Лечение ингаляциями способствует активизации иммунитета (секреторный иммуноглобулин IgA), особенно полезно при лечении патологий в детском возрасте.*

#### Схема Ингаляции



## Схема Аэрозоля - Схема Небулайзера



### 3.4 Грязелечение

Грязи Монтекатини состоят из смеси твердых компонентов, в основном неорганических (глина) и жидких компонентов (термальная вода Леопольдина). Имея высокую кислотность, такая смесь очень медленно остывает (только через час после нахождения при комнатной температуре теряет 10% своей начальной температуры).

Грязи находятся на вызревании в специальных грязевых контейнерах вместе с солено-серно-щелочными водами с высокой концентрацией соли, обогащенными сероводородом, имеющими среднюю температуру 34 градуса.

Благодаря этим водам, грязи постоянно насыщаются соляными компонентами.

*Медицинские назначения*: артрозы и внесуставные хронические ревматизмы (бурсит, тендинит, фиброзы).

Сеанс грязевых обертываний, температурой в 47 градусов, длится 15-20 минут. После грязелечения необходимо принять ванну с гипертонической водой Леопольдина (Leopoldina), 38°C, после чего наступает время реакции на протяжении 20 минут. Затем полезно пройти сеанс лечебного массажа. Грязевое обертывание вызывает повышение температуры, как верхнего слоя кожи, так и внутреннего, на 0,5 - 3 градуса. Такое повышение температуры приводит к мышечной релаксации, имеет обезболивающий эффект и активизирует нейро-эндокринные механизмы.

### 3.5 Бальнеотерапия

Воды Монтекатини, используемые для бальнеотерапии - это Ринфреско (Rinfresco) и Леопольдина (Leopoldina). Первая, гипотоническая вода, используется в основном для усиления желчегонного действия употребляемых во внутрь средних и мягких вод, а вторая, гипертоническая вода, используется при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, в частности суставов и внесуставных структур. Кроме этого, есть возможность добавить в эти воды углеводород или озон,

увеличивая, таким образом, лечебное воздействие воды, используемой для лечения периферических заболеваний венозных сосудов, эстетики кожи, в частности, лечение целлюлита.

### 3.6 Термальная реабилитация

#### Физиотерапия и термальный бассейн.

Зал физиотерапии находится в Термальном комплексе «Реди» (Redi). Осуществляемые процедуры направлены на лечение заболеваний верхних дыхательных путей и на реабилитацию моторики травмированных органов или органов с церебральными нарушениями.

#### Дыхательная реабилитация

При реабилитации дыхательных путей воды Монтекатини, принимаемые в виде ингаляций, осуществляют особые действия, направленные на лечение хронических дыхательных патологий при одновременной вентиляции легких, дыхательной гимнастики и постурального дренажа.

#### Опорно-двигательная реабилитация

Реабилитация моторики применяется в соответствии с такими классическими методами как:

- активная и пассивная гимнастика (с участием терапевта). Особое внимание уделяется восстановлению правильной осанки;
- инструментальная физиотерапия (лазер, магнитотерапия, инфракрасные лучи, электротерапия, ультразвук);
- лечебный общий или частичный массаж;
- лимфодренажные массажи и массажи для суставов

Помимо вышеуказанных процедур, возможно также провести эффективный курс лечения с помощью гипертонической воды Леопольдина в термальном бассейне «Реди».

**Лечебные упражнения в воде основываются на трех принципах:**

1. *Гидростатический эффект* - когда тело, погруженное в воду, получает водяные толчки снизу вверх и остается, таким образом, на поверхности. Эффект тем сильнее, чем выше в воде содержание соли.
2. *Гидродинамический эффект* - когда сопротивляемость воды затрудняет движения и определяет, таким образом, лечебное упражнение.
3. *Гидротермический эффект* - мускульная релаксация организма, вызванная



температурой воды. Имеет болеутоляющее воздействие и облегчает моторную деятельность пациента.

### Медицинские рекомендации

*Термальное лечение и физиотерапия могут применяться совместно при лечении следующих патологий:*

- дегенеративные суставные патологии (артроз);
- последствия острых цереброваскулярных травм;
- последствия травм, полученных в результате транспортных происшествий или на рабочем месте;
- при реабилитации после протезирования (бедра, колени, плечи)

*Прежде чем начать термальное лечение, необходимо проконсультироваться с термальным врачом, который позаботится о назначении необходимого лечения на определенный период времени.*

## 4 Рекомендации по применению термальных вод Монтекатини

Воды Монтекатини полезны и для людей, не жалующихся на здоровье. С возрастом наш организм «изнашивается», особенно те тонкие механизмы, которые являются основными при метаболических процессах, при работе пищеварительного аппарата и печени.

В случае хронического функционального запора работа кишечника может быть сбалансирована воздействием вод Монтекатини, естественно и благотворно влияющих на хронические функциональные отклонения в кишечнике.

Пациентам, перенесшим болезни печени (например, вирусный гепатит), рекомендуется вода Теттуччо (Tettuccio), так как она эффективно очищает желчные пути и поддерживает функциональный баланс печени.

Пациентам, страдающим заболеваниями желчных путей, воды Монтекатини помогут нормализовать функции желчного пузыря, облегчая поступление желчи в кишечник. Воды Монтекатини полезны и для людей, имеющих метаболические нарушения и, как следствие, склонным к образованию камней в желчном пузыре. Воды способствуют нормализации секреции желчи и снижают риск образования камней.

Пациентам с удаленным желчным пузырем воды Монтекатини помогают снизить или устранить диспептические расстройства, часто встречающиеся после хирургических вмешательств.

Воды Монтекатини полезны и для людей занимающихся спортом, так как восстанавливают баланс минеральных солей в организме.



## 5 Как провести день в Термах Монтекатини

Пребывание в городе Монтекатини обычно проходит в спокойном размеренном ритме, с посещением процедур, правильно питаюсь, посвящая время развлечениям и отдыху.

**Примерное расписание дня, проведенного в Монтекатини может быть таким:**

- 7.00  
Подъем. Отсутствие завтрака при гидропническом лечении или легкий завтрак, если практикуются другие типы лечения.
- 9.00  
Гидропническое лечение (после предварительной консультации у термального врача) или ингаляции; другие терапии осуществляются по записи.
- 11:30  
Отдых, расслабляющие прогулки по паркам города
- 12:30  
Обед
- 14:30  
Послеобеденный отдых
- 17:00  
Лечебные или СПА-процедуры, предусмотренные на вторую половину дня, развлекательные программы (прогулки, концерты), шоппинг

Ужин

Ночной отдых Монтекатини Терме предлагает своим гостям множество развлечений. Например, ипподром, экскурсии на фуникулере в Средневековый город Монтекатини Альто (Montecatini Alto), дискотеки, танцевальные площадки, бассейны, минигольф, гольф, теннис, стрельба по тарелкам.

В свободные от лечения дни можно посетить интереснейшие тосканские города, богатые историей, искусством и культурой. Незабываемы и панорамные виды Тосканы. Среди крупных городов отметим: г. Пистойя (Pistoia), г. Флоренция (Firenze), замки долины Ниеволе (Valdinievole), г. Сиена (Siena), г. Сан-Джиминьяно (San Gimignano), г. Сан-Миньято (San Miniato), г. Пиза (Pisa).

Что касается культурного аспекта, Санитарная Дирекция еженедельно организывает встречи с гостями города, целью которых является предоставление медицинской информации о термальном лечении, правилах питания и повседневной жизни, а также новости из мира медицины о лечении распространенных патологий.

Ко всему этому добавим великолепный СПА-центр, находящийся в Термах «Эксчельсиор» (Excelsior), где предоставляется широкий выбор эстетических термальных процедур, способствующих расслаблению и восстановлению физической формы.

## 6 Полезная информация

Термальные процедуры осуществляются в нескольких термальных комплексах, многие из которых находятся на территории парка Монтекатини.

Наши врачи в Вашем полном распоряжении для прохождения осмотра, назначения термального лечения, установления диагноза и составления персональной программы лечения.

**Для записи на процедуры и получения любой информации:**

- Тел. + 39 0572/7781
- [info@termemontecatini.it](mailto:info@termemontecatini.it)
- Вы также можете получить всю информацию в Вашем отеле
- Информационное бюро «Терме ди Монтекатини»: Viale Verdi, 41

***Наши Термы открыты круглый год.***



## Как добраться до Монтекатини Терме

### На самолете

самые близкие аэропорты: Пиза (Международный аэропорт “Г. Галилей”) - 50 км; Флоренция (Международный аэропорт “А. Веспуччи”) - 40 км.  
[www.pisa-airport.com](http://www.pisa-airport.com) - [www.aeroporto.firenze.it](http://www.aeroporto.firenze.it)

### На поезде:

в городе есть два ж/д вокзала (“Монтекатини Терме-Монсуммано” и “Монтекатини Чентро”), которые являются промежуточными станциями на линии “Флоренция-Лукка-Виареджио”  
[www.trenitalia.it](http://www.trenitalia.it) - Телефон для информации: 89 20 21

### По автомагистрали:

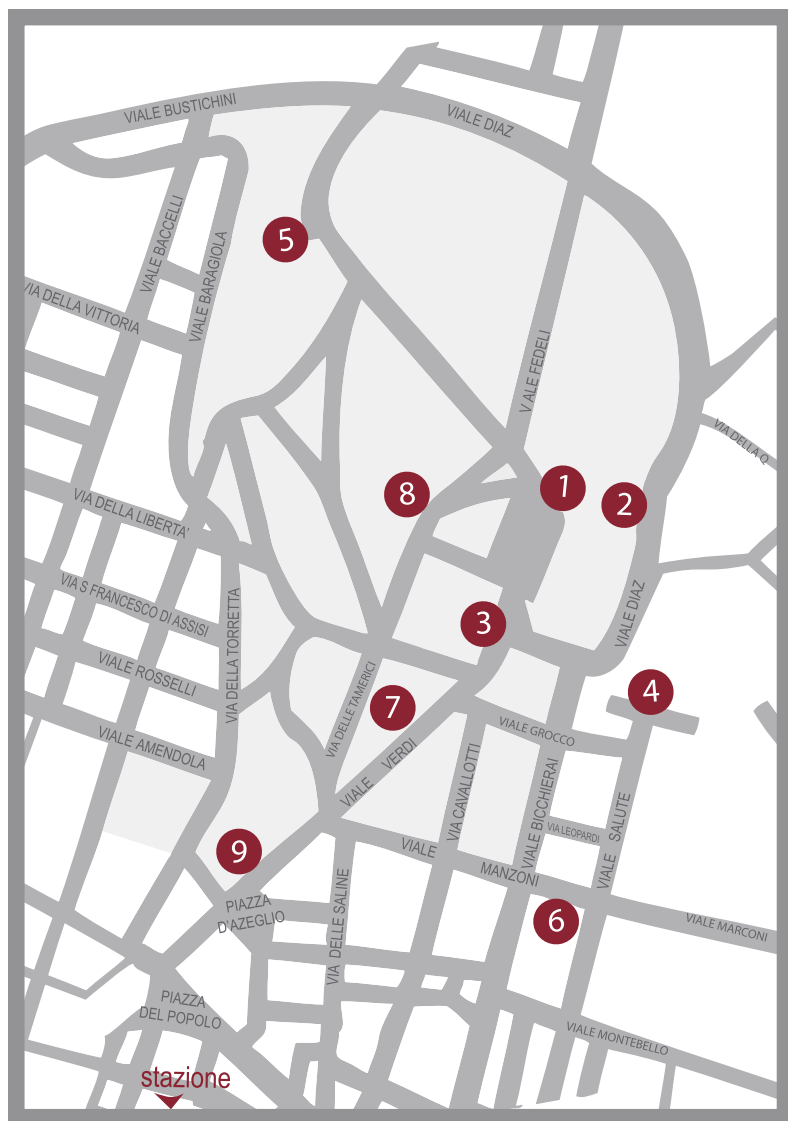
Монтекатини Терме находится вдоль Автомагистрали А 11 (“Флоренция– Море” – выезд “Монтекатини Терме”) и до него легко добраться на автомобиле.  
[www.autostrade.it](http://www.autostrade.it) [www.autostrade.it/autostrade-gis/gis.do](http://www.autostrade.it/autostrade-gis/gis.do)

### На автобусе:

городские линии  
[www.lazzi.it](http://www.lazzi.it) - [www.blubus.it/indice-linee.html](http://www.blubus.it/indice-linee.html)

### Расстояния:

Флоренция 40 км, Пиза 50 км, Лукка 30 км, Пистойя 17 км, Винчи 20 км, Виареджио 50 км, Форте деи Марми 60 км, Ливорно 75 км, Вольтерра 79 км, Сиена 100 км. Сан Джиминьяно 100 км.



- |   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| 1 | <b>Термы Теттуччо</b> viale Verdi, 71                              | 7 | <b>Термы Эксельсиор</b> viale Verdi, 61                                |
| 2 | <b>Термы Реджина</b> viale Verdi, 71                               | 8 | <b>Термы Тамеричи</b> viale Tamerici, 69                               |
| 3 | <b>Термы Леопольдине</b> viale Verdi, 67                           | 9 | <b>Информационный пункт и Термальная Администрация</b> viale Verdi, 41 |
| 4 | <b>Термы Ла Салюте</b> via della Salute, 20                        |   |  |
| 5 | <b>Термы Торретта</b> piazzale Fiamme Gialle                       |   |  |
| 6 | <b>Термы Реди</b> via della Salute, 5                              |   |  |
|   | <b>Термальный бассейн и Ингаляционное отделение</b> via Marconi, 2 |   |  |
|   | <b>Касса</b> viale Bicchierai, 62                                  |   |  |





51016 Montecatini Terme - Viale G. Verdi, 41  
[www.termemontecatini.it](http://www.termemontecatini.it) - [info@termemontecatini.it](mailto:info@termemontecatini.it)  
Тел. +39 0572.7781 - Факс +39 0572.778444