



Детокс-туризм становится всё более востребованным у людей, желающих привести в порядок тело и душу. Специалисты в области туризма и здорового образа жизни прокладывают маршруты для детокс-туров. Идея за короткий срок оздоровить свой организм, избавиться от шлаков и токсинов, получить заряд бодрости кажется привлекательной.

Детокс – это сокращение от слова «детоксикация», то есть очищение организма от шлаков и токсинов. В детокс-тур можно отправляться при наличии хотя бы одного из нижеперечисленных показаний: хронические заболевания печени, поджелудочной железы, желудка, кишечника; аллергические заболевания; кожные заболевания (атопический дерматит, псориаз, нейродермит); нерациональное питание; синдром хронической усталости; пониженный иммунитет; проживание в экологически неблагоприятных районах.



Куда можно отправиться, чтобы пройти программу по детоксикации? Наиболее популярны швейцарские клиники, а также французские спа-центры на побережье

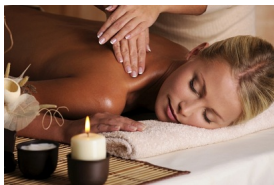
Атлантического океана и в Провансе. Швейцария и Франция – традиционные места паломничества, женщины приезжают сюда за здоровьем, молодостью и красотой. Из экзотических направлений детокс-туризма можно отметить Бали, Таиланд и Индию. Некоторые российские санатории и пансионаты, уловив модную тенденцию, разрабатывают собственные детокс-программы.

Главная цель курса детокса – очищение организма. В первую очередь это достигается при помощи специальной, довольно жёсткой диеты. Однако к банальной диете детокс-программа не сводится – ведь необходимо очистить организм от шлаков, токсинов, радионуклеидов, солей тяжелых металлов, продуктов табакокурения и холестерина. Радикальные программы могут включать применение клизм и другие меры. Помимо диеты в детокс-программу может входить приём внутрь лекарственных препаратов или биологически активных добавок, которые помогут организму очиститься. Возможен и приём витаминных комплексов, чтобы насытить организм всеми необходимыми витаминами и микроэлементами.



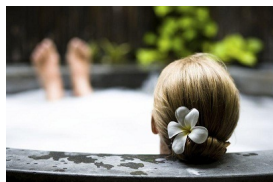
Специалисты предостерегают от слишком жёсткого очищения, которое может привести к удалению из желудка и кишечника полезных бактерий. Тогда после возвращения из детокс-тура придётся отправляться на приём к врачу и заниматься лечением дисбактериоза и авитаминоза. Также могут начаться проблемы с кожей, волосами и ногтями. Это говорит о том, что не стоит злоупотреблять детокс-туризмом. Одно детокс-тура в год может оказаться вполне достаточно.

Важное значение имеет профессиональный лимфодренажный массаж, который улучшает кровообращение и способствует выводу из организма лишней жидкости. Массаж дополняют пилинги для тела и водорослевые или грязевые обёртывания. Организм нуждается в очищении как изнутри, так и снаружи. В программу детоксикации нередко включают водные процедуры (сауну, баню, душ и т.д.). Частью детокс-программы могут быть физические нагрузки, особенной популярностью пользуются пилатес и йога.



Детокс-туризм стал так популярен у женщин ещё и потому, что детокс-программы позволяют совместить заботу о здоровье с омоложением и релаксацией. В детокс-команде наравне с медиками работают массажисты, дерматологи и косметологи. В зависимости от типа кожи и её состояния женщинам предлагают целый курс процедур по уходу за лицом. Обычный визит в кабинет косметолога обставлен как настоящий ритуал красоты. Это помогает женщине расслабиться, успокоиться, восстановить физические и душевные силы.

Результаты детокс-тура таковы: повышается иммунитет, улучшается самочувствие, уменьшается вес, нормализуется сон, стабилизируется артериальное давление. Кожа становится мягкой и эластичной, улучшается цвет лица. Человек, прошедший программу детоксикации, чувствует лёгкость, бодрость, отмечается повышенная работоспособность и хорошее настроение. Какова продолжительность детокс-тура? В среднем программы рассчитаны на одну неделю, десять дней или две недели. Для деловых женщин, которые не могут надолго оставить важные дела, предлагают экспресс-программы – своеобразные детокс-туры выходного дня.



Не стоит рассчитывать на детокс-туризм как на панацею. Скорее, это дорогостоящее сочетание полезного с приятным. Детокс-программы не способны излечить имеющиеся заболевания. Детокс-программы не изменят жизнь, если она наполнена стрессами, цейтнотами и хронической усталостью. В таких случаях детокс тур – это лишь передышка, отдых. Возлагать особые надежды на радикальное похудение тоже не стоит. Конечно же, за время детокс-тура можно избавиться от пары-тройки килограммов, но не от десятков лишних килограммов, накопленных за долгие годы.

Детокс-туризм противопоказан беременным женщинам, страдающим диабетом и различными пищевыми расстройствами. Прежде чем отправиться в детокс-тур, необходимо посоветоваться с лечащим врачом, так как возможны и другие медицинские противопоказания.

*Ирина Рукавишникова*

На заметку: [«За здоровьем в Карловы Вары»](#), [«Фитнес-туры входят в моду»](#)