

Семёрка самых горячих

Горячей воде, бьющей из-под земли кипящим тоником, можно доверить все свои недуги и проблемные помыслы.

Насыщенная полезными минералами, она успокоит, расслабит и, конечно, согреет.

В ноябрьский промозглый день нет лучше идеи, чем оздоровиться в одном из термальных бассейнов.

Текст: Ольга Растегаева

ФОТО: SETH DOYL/UNSPASH

Полуостров Камчатка

Три десятка активных камчатских вулканов без перебоев кипятят воду по всему полуострову в любое время года. И хотя 270 исполинов спят крепким сном и не извергаются столетиями, снятся им весьма горячие сны, ведь вулканических рек и источников на Камчатке очень много. Камчадалы предпочитают посещать те, что расположены сравнительно недалеко от Петропавловска-Камчатского и Паратунки: Паратунские, Малкинские, Вилочинские, Дачные источники в районе вулкана Мутновский, Зеленовские озерки. Вокруг большинства из них выстроены полноценные SPA-центры с бассейнами, наполненными водой разной температуры и минерализации, с комнатами для процедур, с кафетериями.

Но, пожалуй, хоть раз нужно искупаться в естественных природных источниках, до которых добраться не всегда просто, порой даже приходится лететь на вертолёте. На вулкане Ксудач, прямо на берегу озера Ключевого, можно выкопать яму в песке и принять полусухую ванну. В 130 километрах от города вдоль берёзового леса течёт река Горячая. Её наполняют вулканические Ходуткинские донные бурлящие грифоны, поэтому кажется, что река кипит. Это самый большой водоток на полуострове. Живописные источники в окружении вулканов есть и в Налычевской долине — здесь насчитывается до полусотни термальных выходов.

Курильские острова

Гряда вулканов на острове Итуруп гарантирует гидрохимическое разнообразие. Здешние ключи богаты кремнием, бромом, бором, хлоридом натрия, сульфидами, железом, даже мышьяком. Без местного сопровождающего погружаться в какой-нибудь дикий источник не рекомендуется. Комплекс на берегу Охотского моря ласково называют «Ванночки». Горячая вода (+46 °C) бьёт из скважины, которую пробурили в 1986 году. Под навесом оборудованы ванны

с водами разной температуры. Есть и небольшие открытые бассейны на улице, полежать в которых можно в любую погоду, любуясь морем.

Ещё одна популярная зона для термального купания расположена у подножия вулкана Баранского. До серных терм в тёплое время года добираются на джипах, зимой — на снегоходах. Вода в купелях +42 °С, однако выше по склону, в озере Изумрудное Око, она достигает отметки +100 °С. Купаться здесь, разумеется, нельзя, но полюбоваться огненными водами и горячим водопадом стоит. Неподдалёку есть и фумарольное поле — настоящая природная химическая лаборатория с бурлящими грязевыми котлами, серными ключами и даже гейзерами.

Краснодарский край

Длинный список полезных свойств крупнейшего в России сероводородного источника, залегающего на глубине свыше 2500 метров, всегда был весомым поводом приехать в один из санаториев Мацесты. Считается, что местные воды (в переводе с языка адыгов-убыхов «Мацеста» означает «огненная вода») способны излечить или облегчить более 1000 заболеваний. Особенно полезны источники для кожи, для сердечно-сосуди-

Список отдыхавших в Мацесте за последние 120 лет похож на энциклопедию исторических личностей.



Карымшинские дикие термальные источники на полуострове Камчатка

стой и нервной систем, для опорно-двигательного аппарата, для иммунитета. Кроме того, можно прогуляться по «Тропе здоровья» в долине, посетить местные чайные плантации, дендрарий, совершить экскурсию к каскаду водопадов, подняться на гору Ахун.

Менее известные термальные источники края бьют в посёлке Мостовском, в долине реки Большая Лаба, в Горячем Ключе.

Республика Бурятия

Более сорока целебных термальных источников здесь называют аршанами и считают местами сакральными — в них происходит таинство исцеления. Часто на базах отдыха вокруг терм приём ведёт эмчи-лама, помимо водных процедур вам предложат иглоукалывание и гирудотерапию (лечение пиявками). Таких мест в регионе много: аршан «Барагханский» в Курумкане, «Солнечный» недалеко от Северобайкальска, «Кучигер» у подножия Баргузинского хребта, «Умхейские воды» с 146 ключами в сосновом бору на острове в реке Баргузин, источники в селе Горячинск, в посёлке Жемчуг на реке Иркут в Ниловой пустыни.

Но одним из самых необычных источников Бурятии по праву считают ключ в одном из живописнейших районов Байкала — в Чивыркуйском заливе. Он бьёт совсем недалеко от берега озера, в бухте Змеевой, на территории Забайкальского национально-го парка. Температура воды на изливе достигает +45 °С. В её составе много сероводорода, сульфата натрия, гидрокарбоната. Благодаря микроклимату, образуемому из-за термальных источников, в бухте обитают ужи, поэтому она и называется Змеевая.



Тюменская область

Исследуя недра в поисках нефти, в Тюменской области натолкнулись на скважины с лечебными водами. С годами вокруг них начали строить бальнеологические лечебницы и SPA-центры.

Термальные воды — всё, что осталось от моря, которое плескалось здесь 130 миллионов лет назад. По всей области насчитывается более 20 источников, воды залегают на глубине от 700 до 2500 метров. Целебную минеральную углекислую воду добывают из скважин. Поднимаясь на поверхность, она остужается до комфортной температуры +36–48 °С.

Самый горячий и большой по площади — источник «Советский». Наиболее популярный — комплекс «ЛетоЛето» с донными гейзерами, аэромассажным плато, аквапарком, банной зоной и дорожкой Кнейпа. В черте города искупаться в термальных водах можно в центре «Волна». В посёлке Каменка, пригороде Тюмени, находятся комплексы «Сосновый Бор» и «Аван» с открытыми бассейнами, саунами, кедровыми бочками и даже с фиш-пилингом.

Алтайский край

В краеведческом музее Белокурихи можно увидеть старые чёрно-белые снимки начала XX века, на которых отдыхающие нежатся в тёплых водах в колодах-ваннах, установленных на открытом воздухе. Тогда горячие



Комплекс «ЛетоЛето» с донными гейзерами в Тюменской области



Популярный источник «Бираганг» в Северной Осетии

радоновые ключи били прямо у реки. Сегодня на этом месте стоит «Змеиный колодец». Из-за бурения скважин теперь источники не выходят на поверхность, воду добывают с глубины более 500 метров. Адепты санаторно-курортного лечения едут в Белокурихи за уникальными процедурами: минеральные воды содержат оптимальное количество радона, избавляющего от боли в суставах.

Ванны, орошения, души, подводные массажи — далеко не полный перечень процедур. Полезны также оздоровительные променады по местным терренкурам в сосновом бору и в горах. Одна из самых популярных тропинок длиной 2,5 километра ведёт к «Старой мельнице». Прогуляться можно и к горе Церковке, к живописным скалам Две Сестры и Четыре Брата. Главное, не забудьте захватить с собой лакомство для маленьких бурундуков.

Республика Северная Осетия

В горных ущельях вдоль впадающих в Терек пяти рек — Ардона, Геналдона, Урсдона, Уруха и Фиагдона — выходят на поверхность минеральные родники. В каждом ключе — уникальный состав микроэлементов, поскольку тёплые воды поднимаются с разных глубин.

Один из самых известных источников в Северной Осетии — «Бираганг» — нашли во время поиска залежей углеводорода. Сегодня здесь построен открытый бассейн, где, нежась в чуть маслянистой воде, температура которой не опускается ниже +40 °С, и утопая в парах, можно любоваться горами.

Ещё одна термальная зона находится в Кармадонском ущелье. Источник явил миру ледник, сошедший 20 лет назад. На минеральный ключ, тёплой струёй бивший из-под льда, обратили внимание альпинисты, шедшие на Казбек. Правда, искупаться в самодельной купели могут только те, кто отправляется в поход по горам — от селения Тменикау до источника примерно 10 километров. ■