

4. Детокс тури – новий метод оздоровлення туристів

Анна Буднікова, Юрій Сологуб

Національний університет харчових технологій

Вступ. Розвиток туризму в наші дні пропонує вибрати те, що вам до душі. Любителям активного відпочинку пропонується зайнятися дайвінгом, серфінгом, відправитися в сафарі тощо. Але окремої уваги заслуговує вид туризму, завдяки

якому можна поправити своє здоров'я, поліпшити загальне самопочуття, скинути вагу, стабілізувати артеріальний тиск і підвищити імунітет. Все це пропонує вам детокс-туризм.

Матеріали і методи. Пояснити популярність та попит на такий вид турів досить-таки легко - загальний тренд на збільшення до власного здоров'я проникає в усі сфери життя, і, особливо, сферу відпочинку та розваг. В наш час, люди все більше приділяють увагу справам та бізнесу, відповідно майже не залишається часу на саморозвиток та відновлення здоров'я. А складовими детокс-туру є помірні фізичні навантаження, такі, наприклад, як при заняттях йогою і пілатесом. Тому ми все частіше віддаємо перевагу саме такому типу відпочинку. Виходячи з цього при проведенні дослідження використовувалися методи абстрагування, узагальнення, аналогій та аналізу інформації.

Результати. Першим ввів таку систему очищення організму австрійський лікар Фелікс Майр (він працював у клініці в Карлових Варах терапевтом - дієтологом). Наприкінці XIX століття його метод був відомий у всій Європі, в його лікарню з'їжджалися з різних країн. У метод Майра входили, наприклад, вітамінна дієта, лікувальна фізкультура, масаж, водні та фізіопроцедури. Пізніше його система стала основою для багатьох детокс - методик якими користуються і зараз. Фелікс Майр може показати гарний приклад всім прихильникам даних турів, адже в 90 років він був повним сил чоловіком.

Детокс - це скорочення від слова «детоксикація», тобто очищення організму від шлаків і токсинів. Так звані детокс- тури перетворилися в окремих дуже модний напрям туристичних маршрутів. У детокс тур можна вирушати за наявності хоча б однієї з нижчеперелічених показань: хронічні захворювання печінки, підшлункової залози, шлунка, кишечника, алергічні захворювання, шкірні захворювання тощо. Можливо подумати, що такі тури прописують в основному тим людям, у яких є реальні проблеми зі здоров'ям. Але насправді це не так. Детокс-тури будуть як не можна до речі і для тих, хто нераціонально харчується, у кого ослаблений імунітет, хто страждає синдромом хронічної втоми і хто проживає в екологічно несприятливому районі.

Головна мета курсу Детокс - очищення організму. У першу чергу це досягається за допомогою спеціальної, досить жорсткої дієти. Однак до банальної дієти детокс програма не зводиться, адже необхідно очистити організм від шлаків, токсинів, радионуклідів, солей важких металів, продуктів тютюнопаління та холестерину. Радикальні програми можуть включати застосування клізм і інші заходи. Крім дієти в детокс програму може входити прийом всередину лікарських препаратів або біологічно активних добавок, які допоможуть організму очиститися. Можливий і прийом вітамінних комплексів, щоб наситити організм всіма необхідними вітамінами і мікроелементами.

Детокс туризм став так популярний у жінок ще й тому, що в детокс програми дозволяють поєднати турботу про здоров'я з омолодженням і релаксацією. У детокс команді нарівні з медиками працюють масажисти, дерматологи і косметологи. Звичайний візит до кабінету косметолога обставлений як справжній ритуал краси. Це допомагає жінці розслабитися, заспокоїтися, відновити фізичні і душевні сили.

Найбільш популярні місця для детокс-туризму знаходяться у Швейцарії та Франції. У Франції всіх туристів з цією метою направляють в Прованс. Якщо говорити про увесь світ, то тут лідирують Таїланд на пару з Індією. Крім того, що ви зможете тут насолодитися місцевими пейзажами.

Висновки. Здоровий спосіб життя у всіх його проявах - дуже популярна тема, захопленість здоров'ям - це знак приналежності до певної категорії людей. Для тих, хто вже чогось досяг, домігся матеріального добробуту і успіху, щасливий в сім'ї, цілком логічно зробити вибір на користь здорового життя: це потрібно для гарного самопочуття, свіжого розуму і правильного оточення.

Література.

Гонтаржевська Л.І. Ринок туристичних послуг в Україні. Навчальний посібник. -

Донецьк: Східний видавничий дім, 2008. - 180 с.

Новиков В.С. Инновации в туризме. М.: ИЦ "Академия", 2007. - 208 с.