

Tervisepuhkus Eestis



Elujõu allikad



Ravi- ja heaoluspaad Eestis



* Eesti Spa Liidu liikmed

www.estonianspas.eu

Tasakaalustatud kontrastide teraapia

Eesti Vabariigi president Toomas Hendrik Ilves on öelnud, et see väike ja väga eriline Euroopa riik on nagu üks suur rahvuspark. Sellega ei mõelnud president sugugi, et tema juhtida olev Balti riikide hulka kuuluv Eesti oleks justnagu väheke arenematu või metsik. Pigem oli tegemist tunnustusega, et keset Euroopat on kusagil nii palju asustamata maad ja puhtast loodust. Kusjuures inimkäest puutumatu mulje on petlik – pea igat ruutmeetrit jälgitakse ja kaitstakse siin hoolikalt.

Eestile ainuomase stiiliga väikesed kodused, kaunid ja korras linnad on poetatud lõputute metsade ja soode, järvede ja loodukaitsealade vahele. Asulad ja külad on enamasti peateedest eemal ning seetõttu jätab mööda magistraali sõitmine tööpoolest mulje üleüldisest rahvuspargist. Ja tõsiasi, et siinsetes linnades on olemas rahvusvahelisel tippasemel spaateenused, moodustab ajaloost ammutatud tavandikultuuriga parimas mõttes äärmusliku kontrasti.

Eestlased on oma metsi ja külasid ning loomulikult ka iseennast hooldanud ikka ümbritsevaga mahedas kooskõlas. Tänu sellele kogemusele

on meil unikaalne võimalus kinkida sõpradele ja külalistele keset euroopalikku tsivilisatsiooni harmoonilisi loodukooslusi: vaateid, õhku, vaikust ja puhtust. Ning koos kõige sellega turismiteaduse tiptaset!



Tükike Põhjala spaad – kadakaokstest saunaviht



Karastav elamus – osa traditsioonilisest saunast

Saun on põhjala spaa

Põhjarahvaste töökad ja arukad esivanemad teadsid, et inimene on osa loodusest – järelkult tuleb vastastikku sobivalt koos elada ja käituda. Loodus eeldab energia liikumist ja kõige elava, sealhulgas ka inimese enda heaperemehelikku kohtlemist. Põhjala spaaks võib pidada kuuma õhu, peenikeste okstega vitsutamise ja külma vee koosmõjul toimivat sauna. Aegade algusest saadik on põllul ja metsas, merel ja järvel töötav eestlane armastanud ja arendanud saunakultuuri.

Põhjala sauna ühendab endas kõik meie planeedi ürgelemendid: tule, vee, õhu ja maa. Kümbleja kuumutab end 100kraadises leilis, vihtleb kase- või kadakavihaga, jookseb auravana jahedasse vette ning puhastab siis keha ka soola, mee, piima ja taimeleotistega.

Traditsioonilisus ei välista aga fantaasiat ja arengut. Nii mõneski turismitalus saab oma keha ja hinge turgutada näiteks lageda taeva all auravas

tünnisaunas või indiaani leilitelgis. Nii mitmelgi Eestimaa imelisel jõel ja järvel võib seilamas näha suitseva korstnaga parvsauna. Viimatinimetatust on välja kujunenud lausa omaette turismiatraktsioon.



Tünnisaun

Arukas paast ja talutööd

Eestis üha menukamad ja arvukamad paastulaagrid puhastavad teadlikule dieedile suunatud inimest samuti looduslike vahendite abil. Paastuva inimese organism lakkab vales ja liigsest toitumisest tingitud mürke tootmast, vaja on vaid korraldada „suurpuhastus“. Üks olulisemaid mahedaid puhastusvahendeid on mineraalvesi. Mineraalidega küllastunud vesi sobib nii joomiseks kui ka ravivanniks ega jää alla mägialikate nestele. Kagu-Eesti maasügavusest pumbatud Värskä mineraalvesi on kõrvuti alpiaasadelt villitud veega saadaval pea kõikides siinsetes kohvikutes, restoranides ja poodides.

Eesti rohkearvulised turismitalud toovad põlise tervisekultuuri tänapäeva. Reeglina puidust ja roost ning linases ja villases keskkonnas toitutakse kohapeal kasvatatud maheroogadest ning puhkajale võimaldatakse lisaks ökoloogilisele eluviisile ka klassikalisi tervisespordialasid metsa- ja rabamatkadest kanuu- ja ratsaretkedeni. Eakam ja tasasem tervisepuhkaja saab näiteks kepikõndi või jalgrattasõitu harrastades sügavalt sisse hingata ning lasta hapnikul ja liikumisel vereringet parandada.



Keha ja hinge tasakaal

Turismitalud võimaldavad aga linnast ja võõrsilt saabunud külalistele iidsete tööde õppimist ja tööprotsessis osalemist. Kangastelgedel kudumise, lammaste pügamise ja villa ketramise, mee vurritamise, sepa- ja pottsepatööga käib ju samuti kaasas intensiivne liikumine. Sageli ka hunnitu metsaõhk ja alati hea tuju. Muinasjutt? Paljud Eesti umbes 1,4 miljonist inimesest elavadki muide nii. Iga päev. Sedalaadi romantika pole tehisk suveniir, vaid ehtsal elujõul ja kogemustel põhinev tegelikkus.



Ühenduses maailmaga

Maale ja lastele lähemal

Ka eesti rahva juhtide ja teadlaste, kirjanike ja muusikute kodud või maakodud asuvad tavaliselt metsades ja saartel. Paljud majapidamised pakuvad puhkamis- ja eneseharimisvõimalust ka lähemalt või kaugemalt tulnud külalisele. Sageli küpsetatakse seal leiba, tehakse juustu, kasvatakse ravimtaimi, haritakse stressis inimese närvikavale leevendavalt mõjuvaid iluaedu. Tihti on nende intellektuaalsete ürgtalude juures ka väike koolituskeskus, kus saab õpetada tervislikke eluviise, ning külalistetoad, kuhu puhkajad majutada. Selliseid aktiivse ja intelligentse puhkuse keskusi, mis on sageli ka pererahvale koduks, on väikeses Eestis küllaga. Kusjuures paljud talud ja mõisad, maaspaad ja lastelaagrid on üles ehitatud erinevatele teemadele. Kes on rajanud rantšo, kes indiaaniküla, kes nõiariigi, kes viikingite kantsi, kellel on vesiveski ja traditsiooniline paisjärv. Lapsemeel on terve vaimu ja tervise tunnus!

Puhkus Eesti saarte ajaloolistel matkaradadel või Kirde-Eesti kõrgeima kategooria spaas on ühtvi-



Leivategu turismitalus



Sõber hobune

si sobivad selleks, et inimesed võiksid end vabaks lasta ning enda sees peituvat lapse tiitlite ja ametinimetuste varjust üles otsida. See sisemine laps saab õnnelikult oma lastega kohtuda. Millal siis veel, kui mitte puhkuse ajal?

Sõudes ja ujudes, suusatades, ratsutades või arhetüüpseid talutöid tehes saavad lapsed kõige täiuslikumalt koos vanematega puhata ja mängida. Isaga veepargi torust alla kihutamine, emaga võidu sõudmine, venna ja õega koos lastetuppa vaiba kudumine – sellised hetked moodustavadki õnneliku lapsepõlve.

Samuti on Eestis palju idüllilisi ja imposantseid matkaradu, kuhu tullakse ekstra matkama: jooksa, suusatama, uisutama või lihtsalt jalutama. Sageli on rajad kujundatud ja kaunistatud millegi sealsele kultuurile omase ja erilisega, näiteks puitskulptuuridega, mis tutvustavad matkajale rahvausundist pärit maajumalaid, mütoloogilisi haldjaid ja vägilasi. See on mütoloogia, mis ei vastandu kellelegi ega millelegi – see on harmooniliselt kooskõlas loodusega.



Lõunaoode värskes õhus

Lai valik ja tagatud kvaliteet

Eestis on meeldiv ja tervislik olla! Nii taludes kui ka lihtsalt metsarüpes harrastatud ökoloogiliselt iid-tark elustiil ning harv asustus tõmbas Eestisse aastasade eest ka baltisaksa mõisnikke, kes rajasid siia oma kodud. Eesti metsade vahel ja järvede ääres on mõisaid üsnagi tihedalt. Mitmeski kaunis lossis tegutseb praegu stiilne puhkekeskus või eriti kõrgetasemeline ja kvaliteetne spaa.

Terviseturist võib Eestis vabalt valida, kas talle sobib samblakatuses metsatalus puulusikate vestmine, orienteerumine põlislaanes või hoopis nädal-paar mugavas linnaspaas. Täna Eestis on spaadel muide rangemadki tasemenõuded ja kvaliteedikontroll kui mujal maailmas. Eesti Spa Liidul on välja töötatud nõudlik järgusüsteem. See jagab spaahotellidele ja heaoluspaadele tärid, mille järgi orienteerudes võib külaline teenukse kvaliteedis kindel olla.

Kvaliteeti nõutakse alati ka kööki kiigates. Oma headuses kuulsad Eesti kokad toidavad täiuslikult nii rahvusliku, rahvusvahelise, gurmee- kui ka vegetaarimenüü eelistajaid.



Vitamiinikokteil omast aiast



Liivarand – nii kaugele kui silm seletab

Metsikutest randadest tippkuurortideni

Kuurordi- ja vesiravikultuur on Eestis tuttavad 1820. aastatest. Kogu Läänemere rannajoonel Pärnust Haapsaluni, Toilast Narva-Jõesuuni ning ka Saaremaale tekkisid siis kenasti korrastatud supelrannad ja spaad. Olnud aegadel on terviseturismi harrastajad saabunud küll Saksamaalt, küll Moskvast. Praegu moodustavad puhkajate põhituumiku skandinaavlased, aga nendega liitub üha arvukamalt ameeriklasi, jaapanlasi, lõunaeurooplasi. Nii linnaspaasid kui ka mõisaid-pansionaate arendades ja kujundades püütakse kaugelt tulijaid vaadete ja eksootikaga vaimustada.

Ehkki Eesti rannajoon on Kablist Kirde-Eestini, Hiiumaast Ruhnuni üsnagi turismikultuurne, leidub tsiviliseeritute kõrval ikkagi privaatseid ja puutumatu liivarandu, kus iseenda ja loodusega omaette olla.

Juba 19. sajandi alguses sai Eesti kurortoloogidele selgeks, et lisaks veele, õhule ja soojusele-valgusele on inimeste tervise parandamiseks ülimalt kasulik ka Maa enese pinnas. Muda on

oma mineraalide ja keemiliste komponentidega inimkehale toniseeriv ja tasakaalustav. Lisaks ravimudale on tänapäevastes spaades oma noorendava ja laadiva toimega tuntuks saanud ka kivimid – neist maagilisim on Karjala šungiit.



Spaabasseini vetemõllus

Inspireeriv ja harmooniline puhkus

Eestis puhates on alati võimalik kombineerida unikaalseid tegevusi ja võimalusi, mis on inspireerinud eestlasi andma oma kaunitele väikelinnadele aunimetusi. Talvepealinnaks nimetatud Otepääl on kombineeritavad ravikivimid ja suusatamine, kiropraktika ja lumelaud või *snow-tubing*. Suvepealinnas Pärnus – nagu ka legendaarses Haapsalus – saab spaanaudingule lisada purjetamise ja surfamise merel, sõudmise jõel, rulluisutamise promenaadidel, õhulennud delta-plaaniga, retked linnalähedastest tallidest metsa – nii ratsa kui ka hobuvankri või saaniga. Värska on mineraalveepealinn. Omanäolised linnakesed Võru ja Rakvere on rajanud oma spaad, et olla väärikad 21. sajandi linnad.

Kahtlemata pakuvad Eesti tervisepuhkuse kombinatsioonidele olulist lisaväärtust ka aasta ringi

üle terve maa toimuvad kontserdid, festivalid ja vabaõhuetendused. Meelelahutus on kui kirss puhketurismi tordil. Sama lõõgastav ja stressi maandav kui seikluspark mitmesuguste ronimisvariantidega puu otsas on ka tantsuõhtu endale sobivas stiilis.

Kui olnud aegadel kaitsti doktorikraade meditsiinilise kurortoloogia eri valdkondades, siis praegu õpitakse meie kõrgkoolides rekreatsioonikorraldust. See ala on üks keeruline ja kaunis kunst. Inimene on tervik ja tervis on terviku tunnus. Terves kehas elab terve vaim ja see vaim saab vabalt luua ja lehvida vaid harmoonilises, valudeta, armastatud ja kenasti koheldud kehas.

Meil kipub tsivilisatsiooni kapslis ja virtuaalses tegelikkuses ununema, et oleme osa loodusest. Oleme kogum keemilisi elemente, mis reageerivad ja toimivad laitmatult, kui organism on liikumises, õhku ja valgust on piisavalt, riided õiged ja käitumine eakohane.



Teravate elamuste tuules

Eluhommikust eluõhtuni

Just selle eakohasuse tõttu on Eestis mitu kõrgelt professionaalset ravispaad, ravikeskust. Sama ilus ja loomulik kui lapsepõlv on ka inimese elu õhtupoolik. Varajases nooruses vajame puhkuseks turvalist, huvitavat ja lõbusat keskkonda. Parimais aastais eeldame, et oleks hoogu ja ekstreemsust või siis stiili ja õpetlikkust. Küpsemas eas aga tahab meie keha mõningast remonti. Ja see on võimalik professionaalsete haritlaste abiga, keda koolitavad Tartu Ülikool ning ka mitu Tallinna kõrgkooli.

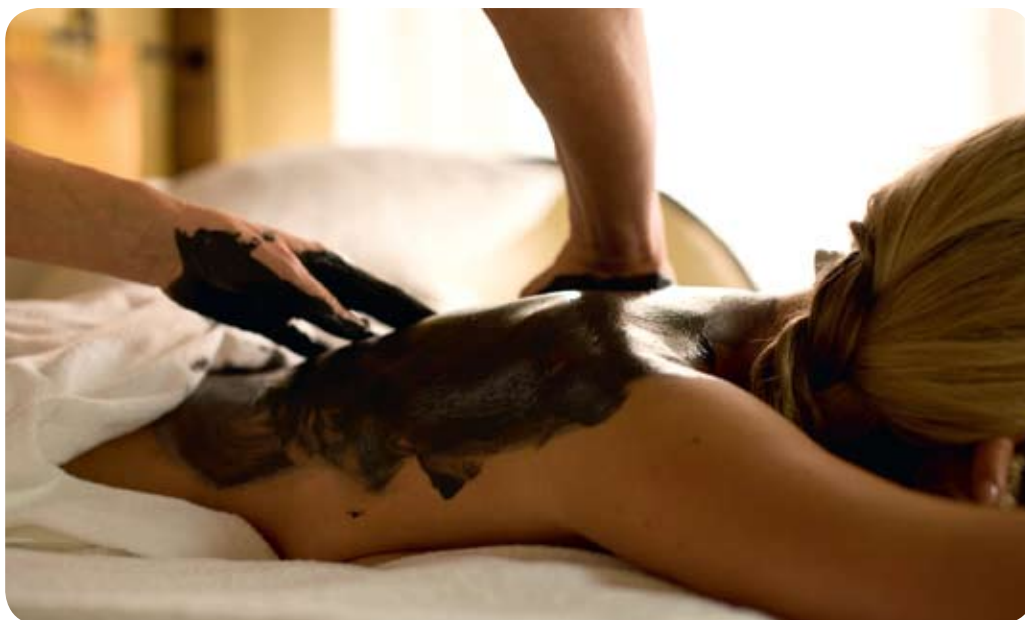
Eesti üks suur rikkus ja väärtus on siinsed ravispaad, mis rikastavad heaoluspaade, teemaparkide, terviseradade, ürditalude ja mõisate maastikku. Inimese elu kuldseid aastad on õnnelikud, kui kusagilt ei valuta. Valu vastu aitab füsioteraapia ja kiropraktika, ravimuda ja pärlivannid, külmravi ja soolakambriid – kogu maailma oskused ja võtted on oma parimal tasemel ja vormis esindatud ka Eesti ravispaades.

Kui liigesed on elustatud ülima külmaga, hingamisteed ja nahapind hellitatud soolaga, lülisam-



Protseduur ravispaas

mas valudest vabaks muditud ja venitatud, siis tuleb igatsus uue soengu ning hea manikööri järele. Ning tervisepuhkuse juurde sobivate iluteenustegi pakkumise poolest on Eesti ainulaadselt professionaalne ja kuulus maa.



Lõõgastav spaaseanss



Metsavaikust nautimas

Eestimaa inimesed on oma unikaalselt romantilise keskkonnaga nii harjunud, et unustavad ise

vahel selle üle õnnelikud olla. Aga iga oodatud külaline toob sära võõrustaja silma kohe tagasi ning annab sellele vaprale, keerulise ajaloo maale jõudu kallist külalist veel ja veel ja veel paremini vastu võtta!

Ja ta tulebki veel ja veel. Põhjus selleks on lihtne. Eesti piirkonnad on üksteisest nii erinevad, et üks ega kolmgi korda külas käies ei jõua kõike näha. Lahemaa rahvuspark ja Haanjamaa, saared ja Setumaa, põhjarannik ja Soomaa – need on uskumatult erinevad kohad. Ühine on üks – igas paigas on mõni eksootiline puhkeküla või äärmuseni mugav ja turvaline linnaspa.

Õnnelikku valikut ja toredat puhkust – leivatina pandi juba kerkima ja pärnaõietee tõmbama! Muide, Eesti rahvustoit on kama, jahvatatud teraviljasegu kodutalu lehma hapendatud piimaga. Seda tasub proovida!



Olete oodatud!



Kohtumiseni!

www.puhkaeestis.ee