

Wody lecznicze - na co pomagają?

● Nie musisz mieć skierowania do sanatorium, by skorzystać z zabiegów leczniczych w uzdrowisku

Uzdrowiska

Bogumiła Nehrebecka

dodatki@gazeta.wroc.p

Wody lecznicze są naturalnymi wodami podziemnymi o udowodnionych właściwościach leczniczych. Cechuje je stały skład chemiczny i naturalna czystość mikrobiologiczna. Wody uważane za mineralne są wodami podziemnymi, naturalnymi, muszą zawierać co najmniej 1000 mg składników mineralnych w litrze.

Nie każda woda mineralna jest lecznicza. O udowodnionych właściwościach leczniczych decydują rodzaj i stężenie aktywnych składników biochemicznych.

W Polsce mamy bogate złoża leczniczych wód mineralnych. Najczęściej spotykane są wody: chlorkowo-sodowe, wodoro-węglanowe, siarczkowo-siarkowodorowe, radoczynne i termalne.

Wody mineralne stosuje się do zabiegów balneologicznych, zwłaszcza kąpeli leczniczych w wannach i w basenach, do in-

halacji, płukań oraz kuracji pitnej. Kąpiele mają szerokie zastosowanie w chorobach układu ruchu, układu krążeniowo-oddechowego, w chorobach dermatologicznych i innych.

Ważnym działem w balneoterapii jest kuracja pitna (krenoterapia). Systematyczne i prawidłowo dawkowane picie wód mineralnych wywiera działanie miejscowe na przewód pokarmowy oraz działanie ogólne, przede wszystkim w zakresie uzupełniania niedoborów mikro- i makroelementów. Ma to duże znaczenie, zwłaszcza w dzisiejszych czasach, ze względu na zubożenie gleby i środków spożywczych w niektóre potrzebne składniki mineralne, np. magnez, jod.

Drugim cennym tworzywem naturalnym, jakim posługuje się lecznictwo uzdrowiskowe, jest borowina.

Polska ma duże zasoby złóż borowinowych, które cechują się wysokimi wartościami leczniczymi. Najczęściej stosowane zabiegi borowinowe to: zawijania, kąpiele częściowe i całkowite, zabiegi ginekologiczne i rektalne

(tampony, okłady, nasiadówki) oraz rzadziej stosowane kąpiele zawiesinowe czy jontoforeza. Zabiegi borowinowe są szeroko stosowane w leczeniu chorób układu ruchu, chorób kobiecych i rzadziej - w chorobach układu trawienia i moczowego.

Tworzywami leczniczymi wykorzystywanymi w lecznictwie są także gazy lecznicze. Występują one w przyrodzie w formie rozpuszczonej w wodzie lub samodzielnie. W balneologii wykorzystuje się głównie dwutlenek węgla, siarkowodor, radon, tlen oraz, ostatnio, ozon - w mieszance ozonowo-tlenowej.

W sanatoriach wykorzystuje się też czynniki fizyczne pod postacią różnych form energii, jak światło, prąd elektryczny, ultradźwięki, pole magnetyczne i inne. Należy jednak podkreślić, że mają one znaczenie drugorzędne, stanowią jednak cenne metody uzupełniające, wchodząc w skład kompleksowych metod i programów leczniczych lub przygotowujących organizm do innych procedur leczniczych. ●



► Pijalnia wód w Polanicy-Zdroju. Uzdrowisko słynie z wód leczniczych, takich jak „Wielka Pieniawa” i „Pieniawa Józef”

Kuracja prosto z bagna

● Zabiegi oparte na torfie powstałym z roślin bagiennych, czyli brunatnej borowinie. Są to przede wszystkim kwasy chroniące nas przed chorobami wirusowymi oraz sole mineralne, makro- i mikroelementy (siarczan magnezu i potasu, związki glinu, żelaza i wapnia, sód, krzem) stymulujące pracę organizmu. Torfowe zabiegi działają wspomagająco w leczeniu takich chorób jak: urazy mięśni i stawów, ponieważ łagodzą ból i zmniejszają obrzęk wywołany powstawaniem stanów zapalnych, działają rozgrzewająco, choroby dziąseł, błony śluzowej jamy ustnej, stany zapalne dróg rodnych, owrzodzenia podudzi spowodowane niewydolnością żył kończyn, ze względu na silne działanie przeciwzapalne; cellulit - dzięki właściwościom przeciwzapalnym i odtruwającym.