



Wpływ kąpiei leczniczej na organizm zaczyna się już od momentu kontaktu skóry z wodą. Siarczkowe należą do najsilniej działających zabiegów balneologicznych.

# Naturalne sposoby leczenia bólu: termy, lecznicze wody i kąpiele

Urlop to dobra okazja, by wypocząć, ale też pozbyć się dolegliwości i podreperować zdrowie całej rodziny. Szczególnie, jeśli możesz go spędzić w okolicy uzdrowiska.

## Solanki, borowiny, siarczki – kąpiele złagodzą bóle stawów i mięśni

**G**dy z jakiegoś powodu dokucza ci ból, wypróbuj zabiegi z wykorzystaniem leczniczych wód i torfu w postaci kąpiei, ale też płukanki czy nasiadówki. Jeśli jesteś z rodziną w uzdrowisku, zależnie od potrzeb zdrowotnych możesz wybrać pakiet kuracyjny lub uzdrowiskowy, albo weekendowe zabiegi profilaktyczne.

### KĄPIELE W WODZIE SOLANKOWEJ

Podczas kąpiei w solance cenne mikroelementy odkładają się w naskórku i przenikają w głąb organizmu, do chorych narządów. Działanie lecznicze solanek trwa nie tylko podczas kąpiei, ale i po ich zakończeniu (po kąpiei nie należy splukiwać ciała ani go wycierać).

● **Bóle stawów, kręgosłupa, po kontuzjach i urazach** Kąpiele solankowe zmniejszają stan zapalny, rozluźniają napięte mięśnie. Jeśli korzystamy z kąpiei całkowitej – moczymy ciało po szyję. W częściowej – moczymy tylko wybrane, bolące partie ciała, np. bark, łokieć. Przy wykorzystaniu specjalnych urządzeń

dostępne są także płukanki z wodą solankową. Pomagają przy bólach dżiąseł.

● **Dokąd jechać** Naturalne solanki występują w Ciechocinku, ale zabiegi solankowe oferuje też wiele innych uzdrowisk, np. Inowrocław, Polczyn-Zdrój.

### NASIADÓWKI Z BOROWINĄ

Leczniczy torf, czyli borowina jest bogaty w cenne składniki: np. makro- i mikroelementy, enzymy, krzemionkę i sole.

● **Działanie przeciwzapalne, rozgrzewające, na dolegliwości kobiece** Składniki borowiny wnikają w głąb organizmu przez skórę. Zabiegi borowinowe poprawiają ukrwienie i odżywienie stawów, rozluźniają napięte mięśnie. Borowina po rozdrobnieniu i zmieszaniu z wodą ma postać papki. Stosowana jest do kąpiei, nasiadówek, okładów. Najczęściej zalecane są półkąpiele i tzw. fasony borowinowe. To kąpiele w specjalnych wysokich wanienkach, w których zanurza się ręce do łokci lub nogi do kolan. Są też fasony borowinowe tylko dłoni czy stóp. Przy

bólach kręgosłupa lędźwiowego lub dolegliwościach kobiecych można korzystać z nasiadówek borowinowych. Odbývają się one w specjalnych wannach, gdzie ciało zanurzone jest w borowinie od połowy ud do wysokości pępka.

● **Dokąd jechać** Z borowinowych zabiegów słyną np. Busko-Zdrój, Duszniki-Zdrój.

### ZABIEGI SIARCZKOWE

Podczas kąpiei siarka przenika do uszkodzonej chrząstki i regeneruje ją.

● **Bóle zwyrodnieniowe, reumatyczne, dyskopatie** Kąpiele zmniejszają ból oraz poprawiają ruchomość stawów.

● **Dokąd jechać** Warto wiedzieć, że z polskiego odwiertu Malina w Solcu Zdrój, otrzymuje się solankę siarczkową o najsilniejszym na świecie składzie. Jeśli wybierasz się z partnerem na Śląsk, możecie np. w hotelu Medical SPA Malinowy Dwór skorzystać z 6-dniowego pakietu terapeutycznego, zawierającego m.in. kąpiel siarczkową, dla osób prowadzących siedzący tryb życia.

WARTO WIEDZIEĆ

## Ile kosztują zabiegi?

Ceny mogą się różnić ze względu na różny czas trwania zabiegu w uzdrowiskach. Podajemy koszt pojedynczego zabiegu.

### KĄPIELE LECZNICZE

Kąpiel solankowa ok. 12-25 zł  
Kąpiel borowinowa ok. 20-40 zł  
Fasony borowinowe ok. 20-30 zł  
Kąpiel siarczkowa ok. 13-20 zł  
Kąpiel lecznicza w wodzie termalnej ok. 15-20 zł

### ZABIEGI WODNE

Masaż podwodny ok. 20-30 zł  
Masaż wirowy rąk lub nóg ok. 10-15 zł  
Kąpiel elektryczno-wodna 4-komorowa ok. 12-15 zł  
Natrysk bicze szkockie ok. 15-20 zł.

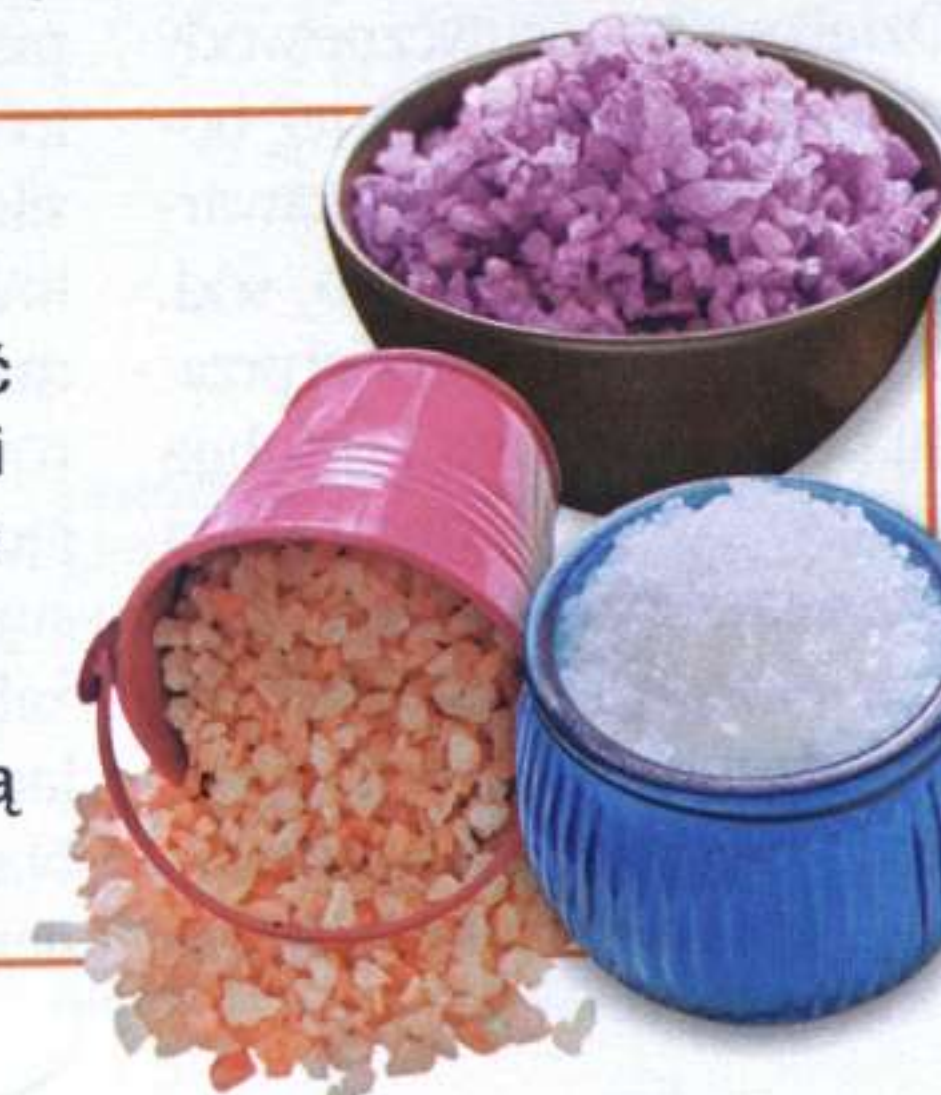
### GIMNASTYKA W WODZIE

Ćwiczenia w basenie dla dorosłych ok. 12-20 zł  
Ćwiczenia w basenie dla dzieci ok. 8-15 zł

## Domowa kąpiel solankowa

● W aptece możesz kupić leczniczą sól uzdrowiskową, np. bocheńską, iwoniczą. Wypełnij wannę wodą do połowy. Gdy usiądziesz, woda o temp. 36-38°C nie powinna przekraczać poziomu serca.

W ciepłej wodzie rozpuść 1 kg soli. Podczas kąpiei wcieraj solankę w bolące miejsca. Kąpiel najlepiej działa przed położeniem się do łóżka. Powtarzaj ją 2-3 razy w tygodniu.



Czytelniczki pytają

● Czy kąpiele solankowe pomogą synkowi?

Dokuczają mi bóle kręgosłupa. Podczas urlopu będę korzystała z kąpiele termalnych z solanką. Jedzie ze mną 6-letni synek. Ostatnio często chorował na zapalenie gardła. Teraz jest zdrowy. Ale zastanawiam się, czy wspólne kąpiele ze mną w termach z solanką nie zaszkodzą dziecku?

Lekarz odpowiada



**BARBARA LESZCZYŃSKA**  
spec. medycyny rodzinnej, pediatra

«Solanki to dobra profilaktyka»

Kąpiele solankowe warto stosować u dzieci szczególnie często chorujących i z obniżoną odpornością. W efekcie działania rozkurczowego i nawilżającego kąpiele solankowych, oczyszczają się oskrzela. Pobudzają także układ odpornościowy, usuwają toksyny zarówno ze skóry, jak i z dróg oddechowych: oskrzeli, nosa i gardła. Aby poprawić efekt oczyszczający dróg oddechowych i silniej stymulować odporność, można dołączyć do kąpiele inhalacje solankowe. Jednak zawsze przed zastosowaniem kąpiele u dziecka trzeba zapytać balneologa lub pediatry, ile czasu może trwać kąpiel, jak często ma się odbywać.



Borowina, oprócz właściwości przeciwbólowych, dobrze działa na skórę. Po okładkach jest gładka jak aksamit.

Fot.: Fotocannels/Corbis, Getty Images/FPM, 123RF/Pixel (4), J. Mliczarek

Baseny termalne – sposób na nerwobóle i kamicę nerkową

**A**by woda była uznana za termalną, musi mieć temp. wyższą niż 20°C w miejscu ujęcia, czyli być naturalnie ciepła, niepodgrzewana. W polskich termach temp. wody sięga powyżej 80°C. Aby bezpiecznie z niej korzystać, musi być schładzana. Z kąpiele termalnych możemy korzystać w różnych wypoczynkowych miejscowościach, ale z profesjonalnych zabiegów przeciwbólowych tylko w uzdrowiskach. Są one przeznaczone także dla dzieci.

LECZNICZE DZIAŁANIE TERM

Działanie terapeutyczne wody termalnej ma ciepło, ale też bogactwo minerałów w niej zawartych, jak np. fluor, krzem, sód. Pod wpływem ciepła łatwiej przenikają do organizmu i działają leczniczo. Woda termalna ma działanie rozgrzewające na skórę i na narządy wewnętrzne.

● **Łagodzenie bólu kręgosłupa, rozluźnianie mięśni** Kąpiele termalne pomagają w bólach sta-

wów, kości, mięśni. Ale też działają rozkurczowo przy bólach pęcherza czy nerek.

● **Dokąd jechać** Baseny termalne są np. w Cieplicach, Łądku-Zdroju, Uniejowie.

ZABIEGI PRZECIWBÓLOWE

Oprócz kąpiele, w uzdrowisku dostępne są przeciwbólowe zabiegi z użyciem wody termalnej.

● **Nerwobóle, bóle stawów, nerwica dorosłych i dzieci, bóle oczu** Przy bólach kręgosłupa, stawów i nerwobólach ulgę pocujemy po masażu podwodnym. Rozluźnia mięśnie i silnie pobudza krążenie. Podczas kąpiele termalnej w wannie na ciało lub jego partie kierowany jest silny strumień wody. Przeciwbólowo i rozluźniająco na napięte mięśnie działa także masaż wirowy. Jest łagodniejszy – wirująca ciepła woda delikatnie masuje. Masaż podwodny i wirowy zalecany jest dzieciom przy bólach kostno-stawowych. Natomiast przy nerwobólach, nerwicy i bólach stawów, także

u dzieci stosuje się bicze szkockie. Strumień wody wypuszczany pod różnym ciśnieniem i zmiennej temperaturze masuje ciało. W Uzdrowisku Cieplice można skorzystać z zabiegu płukania oczu (np. przy zespołach suchego oka). Specjalny aparat rozpyla wodę, nawilża oczy.

● **Dokąd jechać** Kąpiel, masaż podwodny, masaż wirowy, bicze szkockie z wykorzystaniem wody termalnej są m.in. w Uniejowie.

WODNA GIMNASTYKA DLA CAŁEJ RODZINY

Ćwiczenia w ciepłej wodzie wzmacniają mięśnie i stawy, poprawiają sylwetkę dziecka.

● **Bóle kręgosłupa oraz bóle wzrostowe** Przy bólach kręgosłupa, stawów pomagają kąpiele termalne połączone z gimnastyką korekcyjną. Stosuje się je u dzieci, np. przy bólach związanych z wadami postawy.

● **Dokąd jechać** Ćwiczenia w basenie z wodą termalną dla dzieci i dorosłych są np. Cieplicach Śląskich-Zdrój lub w Termach Mszczonów.

Wody lecznicze – nie tylko na bóle żołądka

**Z** leczniczych właściwości wód do picia, tzw. krenoterapii, też można skorzystać w uzdrowiskach. Kuracja polega na piciu mineralnej wody leczniczej wg zaleceń lekarza. Wody lecznicze mają dużo więcej minerałów niż inne wody i stąd ich silne właściwości terapeutyczne. Najkorzystniej działają pite bezpośrednio ze źródła. Ale niektóre wody kupimy w aptece czy markecie. Możliwe jest wtedy przeprowadzenie kuracji w domu. Jednak wody leczniczej nie można popijać jak zwykłej mineralnej dla ugaszenia pragnienia. Źle dobrana, może zaszkodzić.

mają właściwości rozkurczające. Działają rozluźniająco i przeciwbólowo także przy kamicy pęcherzyka żółciowego. Chorując na wrzody żołądka, warto sięgać po wody o dużej zawartości wodorowęglanów. Zobjętniają one kwas żołądkowy i łagodzą dolegliwości.

● **Dokąd jechać** wody lecznicze ma prawie każde uzdrowisko, np. Cieplice, Rabka, Cieplice Śląskie-Zdrój. Wody pomagające przy chorobach przewodu pokarmowego to np. Zuber w Krynicy Zdroju.

WODY LECZNICZE MOCZOPĘDNE

Im częściej siusiamy, tym większe jest wydalanie piasku czy bakterii z dróg moczowych, które przyczyniają się do bolesnych dolegliwości. Pijąc wodę leczniczą działającą moczopędnie, trzeba zachować ostrożność, by się nie odwodnić. Taką terapię stosuje się także u dzieci, np. przy chorobach nerek i dróg moczowych

● **Dokąd jechać** Źródło moczopędnej wody Józef znajduje się np. w Wysowej.

Olga Kamińska

kons. Danuta Wiciak, balneolog, Uzdrowisko Cieplice; Katarzyna Bukol-Krawczyk, internista, dietetyk, CM ENEL-MED

WODY LECZNICZE ŁAGODZĄCE BÓL

Przy kuracji wodami leczniczymi znaczenie ma: jej rodzaj, skład mineralny oraz proporcje i stężenie poszczególnych pierwiastków, ilość wypijana jednorazowo i dziennie. Ważna jest też temperatura – czasem trzeba wodę podgrzać lub zmieszać z podgrzaną. Niektóre wody należy rozcieńczać.

● **Na chory żołądek, pęcherzyk żółciowy, skurcze jelit** Sporo dostępnych wód pomaga przy chorobach przewodu pokarmowego i bólach im towarzyszącym. Wody te

Wody, które leczą

- Przy chorobach przewodu pokarmowego pomagają wody: Wielka Pieniawa, Zuber, Franciszek.
- Natomiast wody: Jan, Józef, Marysieńka sprawdzają się przy chorobach dróg moczowych i nerek.

