

Karlsbadi költeményei is arról tanúskodnak, hogy epepanaszait Arany János is eredményesen kezelte a cseh fürdőváros híres keserűvizével. A ma Karlovy Varyként ismert gyógyközpont kétségtelenül sokak kínját enyhítette, ám ha itthon nézünk körül, ugyancsak találunk olyan fürdőhelyet, ahol megrendült egészségünkön javíthatunk.

## Vízgyógyászat: éljünk vele!

Már az ókori görögök és rómaiak is tudták... Hogyne tudták volna: a fürdőzésnek nem csupán a tisztálkodás lehet a célja! Fürdők a kikapcsolódás mellett a társadalmi élet színterei is voltak, higiéniai, testedzési és művelődési lehetőséget egyszerre kínálva. A mi fürdőkultúránk fejlődéséhez a másfél évszázados török hódoltság járult hozzá jelentősen, sorra telepítették a fürdőket, a híres budapesti Rudast például Szokoli Musztafa budai pasa (Szigetvár elfoglalójának unokaöccse) építtette (át) 1566–1572 között.

– A vízgyógyászat története igen régre nyúlik vissza – meséli Bicskeyné Horváth Mária természetgyógyász. – Az ókor görög orvos-zenije, Hippokratész a gyógyítás öt alappillére közt a második helyen említi a hideg és meleg víz váltakozó alkalmazását, miközben azzal is tisztában volt, hogy a fürdőkúra nem mindenkinek ajánlható. Mellőzni kell például lázas és bőrkiütéses betegek esetében, és a sebes testrészeknek sem tesz jót – vélekedett, s igaza volt. A mai kor divatját tekintve hozzátehetjük: közvetlenül gyantázás vagy szoláriumozás után sem célszerű gyógyvizet medencébe csobbannunk. Ő az erek erősítésére, az izomtónus fokozására alkalmazta katonáknál azt a módszert, hogy miután beleásták őket a meleg tengerparti homokba, meg kellett mártóznik a hűvösebb tenger vízben is. Hippokratész volt az első, aki az elektromosság ismerete nélkül hatékony ingeráram-kezelést is alkalmazott a sérült harcosoknál. Ez abból

állt, hogy a tengerből elektromos rájárat fogatott ki, s abba a medencébe eresztette őket, amelyikbe a katonákat ültette, ugyanis rájött, hogy amikor a halak hozzáérnek a beteg végtaghoz, ingeráramot adnak le (a ráják akár 500-600 volt elektromos áramot is termelnek a testükben!), ettől pedig a bénult izmok előbb-utóbb megmozdulnak.

– *Tisztázzuk a fogalmakat! Mi a különbség a gyógy- és a termálvíz között?*

– Ha a földből spontán feltörő víz legalább 20, vagy a mesterségesen fűrt kútból jövő minimum 30 fokos, akkor beszélünk termálvízről. Amennyiben literenként legalább 1000 mg oldott ásványi anyagot tartalmaz, ásványvízről van szó. Gyógyvíznek pedig csak azt hívjuk, amelyik bizonyítottan gyógyító hatású – ennek igen szigorú szabályai vannak, az Országos Gyógyhelyi és Gyógyfürdőügyi Igazgatóság mondhatja ki. Balneoterápiáról pedig a gyógyvizet kezelések esetén beszélünk.

– *Ami a gyógyvizeinket illeti, sokféle lehetnek.*

– A legismertebbek a kloridos, azaz konyhasós, a szénsavas, az alkalikus (alkáli- és hidrogén-karbonátos), a szulfátos (ami a keserűvíz), valamint a kénes, a vasas, a jódos, a brómos és a radioaktív vizek. A gyógyfürdőkúra kémiai anyagok jótékony hatásán alapul, de kihasználja a víz fizikai tulajdonságait (hőhatását, felhajtóerejét, ellenállását) is. Mindegyik más betegségre jó. A sós fürdő elsősorban krónikus nőgyógyászati, urológiai és kopásos ízületi problémák, illetve pikkely-





sömör kezelésére ajánlható. A szénsavas fürdő, mely látható bőrpírt okoz, értágító hatása révén artériás és vénás keringési zavarok, krónikus mozgásszervi betegségek gyógyításában segíthet. A markáns szagú kénes fürdő gyulladáscsökkentő, baktériumölő és vérnyomáscsökkentő hatású, elsősorban reumatikus betegségekre javasolják, de hatékony a pikkelysömör kezelésében is. A legvitatottabb a radioaktív víz alkalmazása, mert noha csillapítja a fájdalmat, a belelegzett radon hörgőirritáló lehet. A termál- és gyógyvizek ásványi anyagai a bőrön át szívódnak fel, s bekerülve a vérkeringésbe és a nyirokerekbe, az idegpályákon keresztül fejtik ki hatásukat, regeneráló folyamatokat indítva el szervezetünkben. Ám a leghatározottabban óvni kell mindenkit, hogy meggondolatlanul ne alkalmazza a gyógyfürdőkúra bármely fajtáját! Feltétlenül konzultálnunk kell a háziorvosunkkal, hogy bizonyosak legyünk abban, nincsen olyan betegségünk (a visszértől a magas vérnyomáson át a vizelettartási nehézségig), amely kockázatot jelentene számunkra. Aki teheti, használja ki a vízgyógyászat minden előnyét, mert emellett, hogy az egészségét óvja, a víz pihentető, ellazító, nyugtató hatását is élvezheti. Nem hiába, a törökök számára a fürdő maga volt a földi paradicsom. Számunkra is az lehet, még ha ördögi eredetű is, mint a harkányi víz. Ami ott tört föl a föld mélyéről, ahol a szépséges Harka kezéért a lehetetlennel is dacoló, ám rászédett Belzebub mérgeiben toppantott egyet, s lyuk támadt – azt, hogy ő a pokolra jutott, a harkányi víz kénes szaga minden kétséget kizáróan bizonyítja!

LEJEGYZTE: CSATÓ ANDREA

FOTÓ: MÜLLER NÁNDOR



## Szigetvári Gyógyfürdő

A test és a lélek harmóniája

Folyamatosan bővülő szolgáltatásokkal várjuk Kedves Vendégeinket:

- fényterápiás infrasauna
- sószoza
- Kncipp-faposó
- kényeztető masszázások

7900 Szigetvár, Tinódi u. 1/1.  
Tel.: +36-73/510-485  
Nyitva tartás: 8:30 - 20:30

2014  
NYÁR

### ÉJSZAKAI FÜRDŐZÉS

Minden szombaton 21:00 -  
augusztus 16-ig 01:00

Belépő 1100,- medencék használatára

### AQUA ZUMBA

Minden vasárnap 16:00 -  
augusztus 17-ig 17:00

ANK Baranyai Madárpóktartók Klubja és a Baranyai Hüllőtartók Klubja  
A Mecsek Galamb és Kisállattenyésztő Egyesület H15 Díszmadár Szakcsoport  
és nagypapagáj-tenyésztők

# Kisállatok Bemutatkozása

a Pécsi Tudományegyetem Botanikus Kertjében  
Pécs, Ifjúság útja 6.  
2014. szeptember 6. 10.00–18.00

Az állatok egy része kézbe vehető!  
A növénygyűjtemények is megtekinthetők.  
Növényvásárlási lehetőség!

Belépőjegy a helyszínen kapható!  
72/503-600 /24135, 24277 (Botanikus Kert)  
20/257-3912 (Terraristák)  
30/916-1830 (Díszmadár)

DISZMADARAK  
DISZGALAMBOK  
EGZOTIKUS ROVAROK  
EGZOTIKUS HÜLLŐK

bozso@gamma.ttk.pte.hu  
info@bmk-bnk.hu