

Fürdőország vagyunk

„Amikor csak teheted – de soha nem úgy, hogy munkádtól lopod el az időt és rossz lelkiismerettel, sietve cselekszel – menj el a hővizű közfürdők valamelyikébe, hetenként kétszer-háromszor. A fürdőzés nagyon régi emberi szokás, s nemcsak a testet edzi és üdíti, hanem a lelket is. Fürdøj lassan, tested törvényei szerint, megfontoltan és ráérogen. A gyógyvizek átjárják tested és élenkítik lelked, megnyugtatják munkától és világtól elkínzott idegeid. ... a kénes, vasas vizek a bőr porusain át hatnak a belső szervekre és idegrendszerünkre; a fürdő légköre, a fátýolos-páras környezet megszabadít a külső világ olcsó képzetétől. Fürdøj tehát rendszeresen és módszerrel mint a rómaiak!”

Ezen örökérvényű sorokat Márai Sándor vetette papírra Füves könyvében 1943-ban. A gondolatokban minden benne van amiért szeretjük és használjuk a fürdőket, szakszóval élve: igénybe vesszük a balneoterápiát.

Szerencsések vagyunk, mert fürdőországban élünk. A nagy mennyiségű hazai kénes (Hévíz, Harkány, Mezőkövesd), vasas (Parád), jódos (Hajdúszoboszló, Debrecen, Cserkeszló), földes-meszes (budai fürdők, Bükkfürdő), kloridos-sós (Eger, Sárvár), szénsavas (Balatonfüred, Bükkszék, Csopak) stb. termálvíz és az ezekre alapozott gyógyfürdők, fürdőkörházak, szanatóriumok, wellness-központok a hazai és külföldi gyógyulni vágyó

beteg és turisták ezrei számára jelentenek üdítő oázist.

A balneoterápia a gyógyvíz kedvező hatásait használja ki. Pusztán a vízben lét csökkenti a gravitációt, ezért a gyógytorna (vízalatti torna, súlyfürdő) könnyebben végezhető, még mozgáskorlátozott betegek esetében is. A vízben oldott ásványi anyagoknak (ld. fent) számos biológiai, fiziko-kémiai, sz immunrendszerre kifejtett hatása ismert vagy áll éppen kutatás alatt. A szénsavas fürdő mechanikai, ma szírozó hatása révén az izomgörcsök, izomfájdalmak, fibe omysalgia kezelésére alkalmas.

Összességében elmondható, hogy a balneoterápia bármely idült, elsősorban fájdalommal járó mozgásszervi kórkép (pl. artrózis, csonttritkulás, izom- és más légysz-betegségek), nőgyógyászati gyulladásos ártalmak (pl. petefészekgyulladás), bőrgyógyászati betegségek (pl. pikkelysömör) kezelésére, sérülések, mozgásszervi műtétek utáni utókezelésre, rehabilitációra alkalmas. Ismertek azonban a termálfürdő-kezelés veszélyei is, így szívbeteg, magas vérnyomásban szenvedők csak nagy óvatosság mellett vehetik igénybe a balneoterápiát; nyugalmi mellkasi fájdalom, tartósan magas vérnyomás, szívelégtelenség, légzési elégtelenség, vizelet- és székletartási zavarok, heveny gyulladásos megbetegedések, fertőző betegségek esetén pedig egyenesen tilos a fürdőkezelés alkalmazása.

Manapság gyakran használjuk a „wellness” elnevezést. Valóban, a termálvizet, fürdőke-



Fürdøj lassan, tested törvényei szerint

Mégyesvárosban

zeléseket nemcsak a víz fent leírt előnyös hatásai miatt vesszük igénybe, hanem a kezelések mellett a pihenés, a 2-3 hetes kikapcsolódás, a kirándulások eredményezik a balneoterápia komplex hatását. (Nem véletlen, hogy a lakóhelytől, családi gondoktól távol végzett balneoterápia legtöbbször eredményesebb.) Márai sorai is jól tükrözik a jótékony hatások sokrétűségét.

Végül: bármilyen fontos embernek is tartjuk magunkat, ezen wellness-túrákról, fürdőkezelésekről a mobiltelefont is feltétlenül felejtsük otthon, mielőtt szintén pihenni vágyó párunk „véletlenül” bele-

Dr. Szekanez Zoltán,
III. sz. Belklinika, Reumatológiai
Tanszék

