

GYÓGYHATÁS **Mikor hatásos a gyógyvíz?**

A szakértő állítja, csak így gyógyító a wellness fürdőzés

Tresó T Tibor, 2015. január 18., 18:48, frissítve: 18:48 Hazánk termál-, és gyógyvíznagyhatalomnak számít a világon. Rengeteg a remek fürdő, de mikor és milyen bajokra hatásos a magyar gyógy-, és termálvízkészlet?

Január elején nemcsak a sportolási kedv szökik szárba, de a gyógyfürdők látogatottsága is megugrik. A Kárpát-medencét balneológiai körökben csak „nagy lavórként” szokás emlegetni, de hiába az 1300 gyógyhatású termálforrás, egy hosszú hétvégés áztatás csak a közérzetünkre lesz jobb hatással, a gyógyhatáshoz jóval többre van szükség. Melyik gyógyvizünk mire hat, és mi különbözteti meg a gyógyvizet a termálforrástól? Az MNO a Magyar Balneológiai Egyesület alelnökét, prof. dr. Bender Tamás egyetemi tanárt kérdezte.

hirdetés

– *Hogy áll hazánk a termál- és gyógyvizek tekintetében?*

– Hazánk egyedülálló a termál- és gyógyvizek orvosi felhasználását illetően. Bár vannak országok, ahol jóval több forrás tör fel, de sokkal kevesebb használható fel gyógyászati célokra. Ebben a tekintetben Magyarország világszinten is élvorsnak számít 1300 ásványvízforrásával, amiből 250-260 minősül gyógyhatásúnak.

Mi a gyógyfürdő?

Gyógyfürdő: az a létesítmény, amely gyógyvíz, gyógyiszap vagy egyéb természetes gyógytényező (p

(Forrás: ÁNTSZ)

– *Mi alapján minősül valami valami termál- vagy gyógyvíznek?*

– Ha ma valahol az országban feltör a víz, és az 30 Celsius-foknál melegebb, az termálvíznek minősül. Ásványvíznek akkor nevezhető, ha valamelyik ásványi anyag tartalma 1000 mg felett van benne, gyógyvíz akkor lesz, ha orvosi tanulmányok alapján, vizsgálatokat követően kapja meg a minősítést a tisztiorvosi szolgálattól.

– *Honnan tudható az, hogy melyik gyógyforrás milyen bajra jó?*

– Konkrétan nem lehet kijelenteni azt, hogy az egyik víz gyógyítja ezt a bajt, a másik fürdőhely az ország másik végében pedig a másikat. Az viszont ismert, hogy melyik összetevő melyik testtájon fejti ki hatását, igaz ez minden embernél eltérő lehet. Tapasztalatok alapján a bőrbetegségek a kénben dús gyógyvizeket keressék, a nőgyógyászati betegségekre a sóban gazdag gyógyvizek jelenthetnek megoldást, a szív- és érrendszeri rehabilitációban a szénsavdús gyógyvizek hatnak kedvezően.

Hangsúlyozni kell, hogy a hosszú hétvégés gyógyfürdőzéstől ne várjunk gyógyulást. Fontos

megjegyezni, hogy hazánkban a gyógyvizes wellness-szállodákban is használhatnak termálvizet, de egy néhány alkalmas fürdőzés inkább kikapcsolódás, és semmiképpen sem nevezhető gyógyító hatásúnak. Balneoterápiáról akkor beszélünk, ha alkalmanként 20-40 perces gyógyfürdőzést sorozatban 15 alkalommal ismételünk meg, megszakítás nélkül. Fontos, hogy mielőtt belevágnánk egy terápiába, előtte szükséges az orvosi – reumatológus – felülvizsgálat.

– Mikor nem szabad gyógyvizet használni?

– Általában teli hassal sem szabad vízbe mennünk. Nyílt vagy gyulladásfélben lévő de gyulladt, érzékeny sebbel, lázasan, előrehaladott terhességben semmiképpen sem javasolt a meleg gyógy- és termálvizek használata.

Összességében elmondható, hogy kellő körültekintéssel és orvosi egyeztetéssel roppant hasznos dolog tud lenni a gyógyvízkúra.

Forrás: [MNO](#)