

kudy teče, tudy léčí

Ponořit se do vířivky nebo se krásně vypotit v sauně... Všechny vodní „radovánky“ jsou pro většinu z nás synonymem blaženosti, uvolnění, omlazení a nabití energií. Představujeme si, že se díky nim zbavíme stresu i škodlivin a že budeme vypadat mladší. To všechno je pravda a kromě toho budeme i zdravější.

Text: Hana Profousová

Léčit vodou – na tom není nic nového, uzdravovali se tak už naši předci dávno před námi... Nejde však o žádnou zastaralou metodu. I v době moderních zdravotnických přístrojů nám tyto postupy mají co nabídnout. Dobře přece víme, že lékař léčí a – příroda uzdravuje. A kromě toho nám jde stále víc o to chorobám předcházet. A na to jsou přírodní terapie jako dělané. Poslední trend představují zařízení spa, v nichž týmy lékařů spolupracují s odborníky na zdravou výživu a kosmetické procedury, s psychology a maséry.

Propojení těla a mysli

Mysl má na náš organismus vliv přímo zásadní. V našem těle to totiž funguje tak, že každá myšlenka je přenášena do trilionů buněk tkání a orgánů. Naše myšlení tak ovládá stárnutí – či naopak mladistvý vzhled. Z toho jasně vyplývá, že naše pocity a emoce (úzkosti, deprese a hněv) působí i na životně důležité orgány. Když jsme ve stresu, adrenalinové žlázy vylučují kortisol, který poškozují mozkové buňky. Kromě toho stres oslabuje imunitní systém. Jsme tak snadnější kořistí bakterií, virů a dokonce rakovinných buněk. Stres škodí i trávení a dobré funkci střev. Je proto zcela zřejmé, že omezením stresu působením terapií příznivě ovlivňujících tělo i mysl nejlépe potlačíme projevy stárnutí a vznik degenerativních onemocnění.

Hydroterapie: léčba vodou

Za vším hledej vodu – tak by se dalo pozměnit známé úsloví. A je fakt, že lázně s léčivými prameny byly hojně navštěvovány v minulosti a své místo v léčbě i prevenci si našly i dnes. Jejich návštěvníci vědí, že hydroterapie má blahodárné účinky, neboť:

- Uvolňuje svalové napětí, ztuhlé klouby a mírní bolesti.
- Proudění vody a stříky stimulují krevní oběh a proudění lymfy.
- Střídávavé aplikace studené a teplé vody stimuluje imunitní systém. Při pravidelném využívání této metody se výrazně snižuje riziko nemocí z nachlazení a chřipky.
- Uvolňují se endorfiny a prohlubuje se celkový pocit pohody.
- V kombinaci s dietou a cvičením se zlepšuje metabolismus a dochází k úbytku váhy.
- Minerální nebo termální vody mají specifické vlastnosti, např. lázeň bohatá na síru má léčebné účinky na kožní problémy a artritidu, radonové lázně prospívají pacientům s revmatismem nebo různými formami artritidy.
- Ponoření do vody napomáhá tvorbě a odchodu moči v organismu a pomáhá léčit zadržování tekutin.
- Je to výborný způsob, jak odbourat stres.