

ZBAWIENNE DZIAŁANIE WODY

**„Lekarz leczy, natura uzdrawia”
— Hipokrates**

Leczenie wodą ma długą tradycję. Jest to jedna z metod medycyny alternatywnej, opierająca się na założeniu, że człowiek jako jedność psychofizyczna jest częścią natury i podlega jej prawom, jak każda żywa istota. Andrzej Szymański w książce pt. „Leczenie wodą” podaje, że hydroterapia, zwana inaczej wodolecznictwem, polega na zewnętrznym stosowaniu wody w celu leczenia konkretnych dolegliwości oraz zapobiegania ich powstawaniu. Hydroterapia należy do najstarszych znanych ludzkości naturalnych metod leczenia. Jest to metoda łatwa do zastosowania, tania i powszechnie dostępna. Jest również bezpieczna i skuteczna.

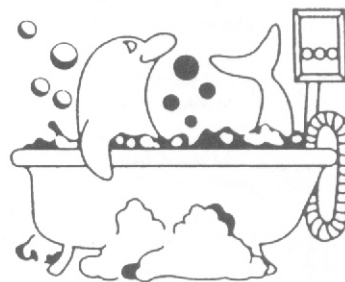
Woda stosowana w hydroterapii musi być świeża i pochodzić ze zbiorników naturalnych (studnie, rzeki, jeziora, źródła) lub z sieci wodociągowej. Jej działanie wzmagają dodane napary i wywary ziołowe oraz olejki eteryczne.

Pierwsze informacje o stosowaniu wody jako środka leczniczego znaleźć można w traktacie indyjskim Rigweda, powstałym w 1500 r. przed narodzeniem Chrystusa. Wodę stosowano w celach leczniczych w Egipcie, następnie w Asyrii, Babilonii i Judei. Hydroterapia przeniesiona została przez Pitagorasa z Egiptu do Grecji, gdzie około 460 r. przed narodzeniem Chrystusa udoskonalił ją Hipokrates. Z Grecji hydroterapia trafiła do Rzymu dzięki lekarzowi Asklepiadesowi. Słynne termy (na przykład łaźnie Cerialii służyły nie tylko do celów higienicznych, lecz także leczniczych). W średniowieczu pod wpływem etyki chrześcijańskiej leczenie wodą zostało zapomniane i zarzucone. Powróciło do łask dopiero w XIX wieku — od tego momentu hydroterapia zaczęła rozwijać się w Europie, przeżywając wznioły i upadek. Jako metoda lecznicza, hydroterapia umocniła się w XIX wieku, dzięki takim ludziom jak: Oertel (nauczyciel), Pressnitz oraz Kneipp (ksiądz katolicki). Odnosi ona do dzisiaj duże sukcesy w Niemczech, Francji, Włoszech i Belgii.

Za ojca tej metody uważany jest Sebastian Kneipp, który określił hydroterapię jako sposób, który można wykorzystać do leczenia każdej choroby u pacjentów o różnym stanie zdrowia. Kneipp jednak (w przeciwieństwie do swoich poprzedników) nie uważał leczenia wodą za

panaceum. Namawiał współczesnych sobie ludzi do zdrowej, pożywej diety, ćwiczeń gimnastycznych i sportu, kąpiei słonecznych i powietrznych oraz do stosowania w leczeniu różnych dolegliwości środków ziołowych, zgodnie z przysłowiem „Lekarz leczy, natura uzdrawia”. Kneipp przypominał o zależności między zdrowiem psychicznym a fizycznym i twierdził, że z tego powodu człowiek powinien być leczony jako całość. Znanie jest powiedzenie Kneippa: „Dobry gospodarz sam wyrzuca nieproszonych gości”. Wynika z niego, że zdrowy organizm jest w stanie przezwyciężyć chorobę, wykorzystując swoje ustrojowe możliwości. Aby organizm mógł zwalczyć chorobę własną energią, trzeba ją pobudzić przy pomocy wody. Według teorii Kneippa, nasza dieta powinna być urozmaicona, produkty w miarę możliwości spożywane na surowo, dokładnie przygotowane i najprostsze jak tylko się da. Kneipp zaleca, aby przestać postrzegać innych ludzi jako rywali, zarówno w miejscu pracy, jak i w życiu zawodowym. Poczucie wyobcowania i lęki okaleczają niepotrzebnie współczesnych ludzi. Pogodny stosunek do otoczenia może uchronić nas przed wieloma chorobami. W przypadku leczenia wodą Kneipp uważał, że najważniejsza jest jej temperatura. Woda o temperaturze niewiele różniącej się od temperatury ciała człowieka nie daje żadnych efektów. Działanie zimnej wody według Kneippa polega na wywołaniu reakcji ciała na zimno — polepsza ono ukrwienie tkanek, podnosi ciśnienie krwi, uaktywnia cały metabolizm i pobudza system nerwowy. Kurację zimną wodą powinny być więc przeprowadzane na rozgrzanym ciele i w ogrzonym pomieszczeniu. Kurację gorącą wodą Kneipp poleca, gdy pacjent jest za słaby lub źle reaguje na kurację zimną wodą. Naczynia krwionośne pod wpływem gorącej wody rozszerzają się, ciśnienie krwi spada, pacjent czuje się odprężony i lekko senny. Po gorących kąpielach należy stosować zimny prysznic lub obmycie chłodną wodą.

Prof. Irena Ponikowska z Akademii Medycznej w Bydgoszczy, kierownik katedry balneologii i chorób przemiany materii, w książce pt. „Lecznictwo Uzdrawiskowe”, proponuje stosować do zabiegów hydroterapeutycznych wodę chłodną o temperaturze 20–27 stopni C, letnią 28–33 stopni C oraz gorącą 38–42 stopni C. Zdaniem prof. Ponikowskiej duże zna-



czenie ma również pora stosowania zabiegów. Jeśli stosuje się zabiegi wodne zgodnie z fazą biologiczną człowieka, mają one łagodniejsze działanie, jeśli przeciwnie do tego rytmu — mają działanie bodźcowe. Zabiegów wodoleczniczych jest bardzo dużo. Mogą to być kąpiele w zwykłej wodzie, kąpiele wirowe zwane masażami wirowymi, natryski, masaże podwodne, kąpiele perełkowe lub rzadziej stosowane — nacierania, zawijania, okłady i kompresy oraz polewania. Jedną z najskuteczniejszych terapii, zapewniających ciało bardzo dobrą kondycję, jest balneoterapia ozonowa. Wiele osób zna jedynie powierzchowne działanie hydromasażu w postaci relaksujących bąbelków. Jeżeli jednak do owych „bąbelków” dodamy lecznicze działanie ozonu, to efekt jest o wiele lepszy. Ozon, jako lek bakteriobójczy, grzybobójczy oraz pierwotniakobójczy (zwalcza szczepy odporne na antybiotyki), poprawia mikrokrążenie, jest stosowany w leczeniu miażdżycy zarostowej, owrzodzeń kończyn, oparzeń, zgorzeli gazowej, przy leczeniu trudno gojących się ran, owrzodzeń jelita grubego oraz chorób stawów. Do niedawna balneologia ozonowa stosowana była wyłącznie w najlepszych sanatoriach i uzdrowiskach. Obecnie domowe stosowanie tej metody jest możliwe dzięki nowoczesnemu urządzeniu Aqua Libre. Podczas takiej kąpieli bąbelki powietrza z ozonem otaczają całe ciało — masują skórę, zbierają z niej niepożądane ładunki dodatnie i zaopatrują ją w tlen, poprawiając krążenie krwi. Przywracając ciało doskonałą kondycję i równowagę funkcjonowania organizmu. Bardzo dokuczliwą dla pań przypadłość, zwaną cellulitis albo „skórką pomarańczową”, można również zwalczać przy pomocy kąpiei ozonowej. Ozon wygładza i poprawia odżywianie obumarłych komórek (przy cellulitis skóra staje się porowata i pagórkowata na