Egészség Wellness

Hévízi tó | Gyógykúra | Prevenció | Relaxáció | Mozgásban

Hévíz.hu

Kedves Vendégünk!

A balneoterápia a gyógyvízzel történő gyógykezelést jelenti, aminek orvosi szabályai is vannak. A Magyarországon fellelhető számos gyógyvizet „természetes-gyógyszerként" kezeljük, „tiszteljük". A hévízi gyógyvizet egyedülálló fizikai, kémiai és biológiai összetevői alapján döntően a reumatológiai/mozgásszervi betegségek kezelésére használjuk. Tapasztalatból tudjuk, hogy egyéb idült gyulladásos kismedencei (pl. nőgyógyászati) és bőrgyógyászati betegségek (pl. pikkelysömör) kezelésére is alkalmas. A gyógyvíz koncentrált erejével rendelkezik a hévízi gyógyiszap.

De tudjuk, hogy mindezen tulajdonságok a pihenés, a felüdülés, a rekreáció, de az elveszett fizikai és szellemi energiák visszaszerzésének, a reaktivációnak „gyógyszerei" is lehetnek.

És nem csak ez. Az összes olyan eljárás, mint a mozgásterápia/gyógytorna, a gyógymasszázs, az elektromos gyógyító-energiaforma, a különböző hőkezelés, a diéta, stb. mind együttesen, a másik erejét, hatásosságát erősítik. Ezekkel a lehetőségekkel és a megszerzett szaktudásunkkal várjuk a pihenni, gyógyulni vágyókat.

Hévízi tradicionális gyógykúra

A több tízezer éve keletkezett **Hévízi Gyógytó** nemcsak **nemzeti kincsünk**, hanem a természet a világon is egyedi ajándéka. A bő forrású tó vize gyógyvíz, amely páratlan, zöld környezetben adja számunkra kincsét, a gyógyulást. Az évszázadok során az orvostudomány mind jobban megismerte gyógyhatásait, olyan kezelésekkel egészíti ki, amelyek hatékonyságát tovább növelik, ezáltal emelve **gyógyerejét**. A hévízi gyógymódok hatékonyságát friss tudományos eredmények is alátámasztják. A térdkopásos vendégeket vizsgáló kutatás egyértelműen bizonyította, hogy a Hévízi tó gyógyvize a fürdővendégek fájdalmát csökkentette, mozgásfunkcióját javította, és kedvezően befolyásolta az életminőséget rövid és hosszú távon egyaránt. További bíztató kutatások zajlanak a súlyfürdő, a hévízi gyógyiszap és a komplex fizioterápia hatékonyságának tudományos alátámasztásáról is. A **hévízi gyógyvizet** már a rómaiak is használták, de az egyedi adottságokat felhasználó terápia gyökerei 1795-re nyúlnak vissza.

A Hévízi Gyógytó bemutatása

A **Hévízi Gyógytó** a világ legnagyobb, biológiailag is aktív, termál vizű gyógytava, amely földrajzilag is páratlan környezetben, a Balatontól mindössze 6, Budapesttől 200 km-re található. A **4,4 ha vízfelületű tó** gazdag ásványi anyag tartalmú forrása 38 m mélyen található barlangban fakad, ahol több tízezer éves meleg és hideg karsztvizek keverednek egymással. A tó vízhozama 410 l / mp, így a víz három és fél naponta természetes úton kicserélődik, ezáltal folyamatosan tisztul. Hőmérséklete a legnagyobb hidegben sem csökken **22 °C alá**, nyáron pedig eléri a **38 °C-ot is.**
A test hőmérsékletéhez közeli hőfok nem terheli meg a szervezetet, így hosszú idejű fürdőzésre alkalmas.

A **balneoterápia** alapja gyógyvíz, amely egyenlő mértékben gazdag oldott és gáznemű anyagokban, egyesítve a szénsavas, a kénes, a kálcium, magnézium, hidrogén karbonátos és enyhe **radon emanációt** tartalmazó gyógyvizek kedvező tulajdonságait. A maga nemében egyedülálló, a tó medrét vastagon borító **gyógyiszap**, a benne lévő rádiumsókkal és redukált kénvegyületekkel a gyógytényezők különleges koncentrált értékeit képviseli. A gyógyvíz gazdag ásványi anyag tartalma, valamint a különleges természeti környezet együttes hatása adja Hévíz gyógyító erejét.

Vízösszetétel

Kationok	mg/l
kálium	6,8
nátrium	27
ammónium	0,32
kalcium	81
magnézium	36
vas	0,04
Kationok összesen	**151**

Anionok	mg/l
klorid	23
bromid	0,11
jodid	0,021
fluorid	1,4
szulfát	64
hidrogén-karbonát	378
szulfid	3,2
Anionok összesen	**470**

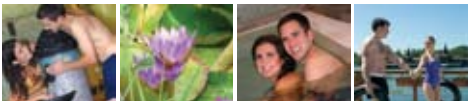
metabórsav	0,5
metaflintsav	43
szabad szénsav	86
oldott oxigén	3,6
Összesen	**754**

Radon (Bq/l)

a vízben **3,8–0,8 (1997)**

Hévízi Gyógykúra

A **hévízi gyógyvíz** különleges összetétele és a tó medrét borító tőzegrétegből kioldódó alkotóelemek a gyógyításban igen **széles körű felhasználást** tesznek lehetővé. A hévízi gyógyvíz alkalmazása már önmagában is **összetett terápiát** biztosít. A hidrosztatikus nyomás, a minden irányú mozgás ideális a vér-keringésnek, az indifferens hőfok pedig kellemes, üdítő fürdőzést tesz lehetővé. A gyógyforrás vize 7 m vastag **tőzegen** áttörve jön a felszínre, az így kioldódó vegyületek és nyomelemek hatása révén a bőr rugalmas, bársonyos lesz. **A gazdag ásványi anyag tartalom** – pl. a kéntartalom – kedvezően befolyásolja a porc anyagcseréjét, a porcsejtek működését, ezzel az izületek tulajdonságát. A természetes, **enyhe radon tartalom** erősíti a szervezet öngyógyító képességét, valamint az immunrendszert azáltal, hogy serkenti a mellékvesékre ható hormon termelődését, így a szervezet saját anyagai csökkentik a gyulladást és a fájdalmat. Nemcsak **reumás betegségeket lehet gyógyítani** a gyógyvízzel, hiszen az ösztrogén hatás a krónikus nőgyógyászati problémákra is jelentős hatást gyakorol.



A kúra gyógyászati javallatai a **mozgásszervi megbetegedések** széles spektrumát ölelik fel.

Előnyösen alkalmazható reumatikus mozgásszervi megbetegedések, csontritkulás, degeneratív (kopásos) illetve gyulladásos gerinc-/izületi megbetegedések, sérülések és mozgásszervi műtétek utókezelésére továbbá lágyrész reumatológiai, másodlagos izületi betegségek, krónikus, perifériás, az idegrendszerhez kapcsolódó, mechanikai okokra visszavezethető panaszok, izületi operációk elő- és utókezelése, porckorong műtétek, krónikus, nőgyógyászati betegségek kezelésére. **Nem javasolt** azonban fertőző betegségek, rosszindulatú daganatok, szívelégtelenség, **keringési zavar**, trombózis és egyéb más vérképzőszervi betegségek, aszthma, magas vérnyomás és terhesség esetén. Orvosi tanács nélkül max. 30 perc fürdőzés ajánlott, idült gyomor- és bélhurutban, emésztési zavarokban pedig a gyógyvíz ivókúraként is alkalmazható.
A részletekről kérdezze bizalommal kezelőorvosát!

Gyógyítás, prevenció, rekreáció

Korábban a **hévízi gyógykúra** igénybevételénél a fő motiváció a meglévő betegségek kezeltetése volt, de napjainkra az egészség felértékelődött, **a megelőzés** került előtérbe. Az emberek napjaink rohanó világában egészségesek és mozgásképesek akarnak maradni. A legtöbb **mozgásszervi panasz** hátterében a modern kor életmódjából fakadó problémák állnak. Ebből adódóan egyre többen és többet foglalkoznak a megelőzéssel. A gyógykúra összeállításánál ma már a társszakmákat is fegyelembe veszik.

Jelentős az autogén tréning, az ergoterápia, a dietetikus tanácsadás, kötőszöveti és szegment masszázsok, a több mint 50 éves hévízi találmány, a **súlyfürdő** szerepe is, amely a degeneratív gerincbetegségek első évtizedeiben jelentősen tudja lassítani a progressziót.

A hévízi tradicionális gyógykúrák, valamint a modern gyógyászati kezelések során közel **200 éves szakmai tapasztalatot** használnak fel a szakorvosok a vendégek panaszainak enyhítésére.

Állapotfelmérő orvosi vizsgálat

A modern orvostudomány olyan lehetőségeket is kínál vendégeink részére, amelyek igénybevételével a **gyógykúra hatásfoka** tovább fokozható, miután a gyógyászati kezelések igénybevétele előtt szakorvosok a beteg általános állapotára **egyénre szabott terápiás programot** állítanak fel. A kezelések jól megtervezett, egymásra épülő kivitelezését tekintjük komplex kúrának. Nagyon fontos, hogy a megfelelő terápiát vegyék igénybe a gyógyulni akaró vendégek. Optimális esetben ennek időtartama **2-3 hét**. **A kezelések nem csak pillanatnyi javulást eredményeznek**, hanem hónapokra **megakadályozzák a fájdalmak kiújulását** és így „a tavaszi kúra, fájdalommentes karácsonnyal ajándékozza meg a reumával küszködőket". A gyógyhely vonzerejéhez a természeti környezet is hozzájárul. A fény visszatükröződése során a napsugarak hatásai fokozódnak, a párolgás miatt a tó környéke pormentes, a levegő allergénszegény.

Gyógyiszap

A termálvíz és a tó medrét borító több méter vastag tőzeg egymásra hatásával alakul ki a **gyógyiszap**, amely a gyógyvíz minden kémiai anyagát koncentráltan tartalmazza, ezzel hatását megsokszorozza.

Iszappakolás (iszapgöngyölés):
Speciális hévízi kezelő eljárás. **A tőzegből** nyert kombinált peloid típusú iszapot (80 % szervetlen és 20 % szerves anyagot tartalmaz) alkalmazzuk erre a célra, az érintett testrész vagy testtájék bepakolásával.

Fizioterápia: A fizioterápia természeti – hő, elektromos, és egyéb fizikai – energiákat használ fel.
Fajtái: elektro-, mozgás-, fiziko-, balneo-, hidroterápia.

Elektroterápia: Fájdalomcsillapító és keringést segítő hatását izületi megbetegedések és izmok kezelésében használjuk, kis, közép és nagyfrekvenciás kezelések formájában.

Súlyfürdő: id. **Dr. Moll Károly** (1889-1982) hévízi orvos találmánya, aki 1953-ban ismertette a gerinc porckorong kopásos betegségeknek ezen igen hatásos kezelési módját.

Wellness - Medical wellness

A **wellness** közkedvelt mozgalom, amely a ’80-as években indult útjának. A szó jelentése: **„Érezd jól magad!”**, ami kiegészül a **„Légy egészséges!”** szlogennel. A wellness örömteli, testileg, lelkileg, mentálisan és szociálisan kiegyensúlyozott életformát takar. Ez egy holisztikus szemlélet, amelyben a testi fittség mellett a szellemi és lelki harmónia megteremtése is elengedhetetlen.

A wellness célja nem egyszerűen az évente egy-két alkalommal beiktatott „regeneráló kúra” bevezetése. Egy olyan önként választott életmódot szeretne meghonosítani, melynek jellemzői az egyéni felelősségtudat és a kiegyensúlyozottság.
A „wellnessnyaralás” megkezdésekor elsődleges a test egészségi állapotának felmérése, amelyre számos vizsgálati módszert fejlesztettek ki.

A **medical wellness** orvosilag ellenőrzött kúrákat jelent, amely a hagyományos gyógymódtól abban is eltér, hogy mindig az egyén áll a központban, valamint a prevenció meghatározó jellegű. Központi eleme a stresszoldás, valamint a harmonikus egészségtudatos életvitel kialakítása, nemcsak az üdülés, hanem a hétköznapok terén is.

Szaunák, szépségápolás

A **szaunázás** jótékony hatásait már a régi rómaiak is ismerték. Hévízi ásatások során kőből épült házakban hideg és meleg vizes fürdők maradványai tanúskodnak arról, hogy a meleg hő hatásával testüket edzették, és betegségeiket gyógyították. A mai kultúráktól sem idegen az egészségmegőrzésnek ez a módja. A szaunázás alapvető hatása az egészség megszilárdítása (üdítő, edző és kondíciójavító) és az ellenálló képesség fokozása. **Szaunafajták**, amelyek Hévízen igénybevehetők: Finn szauna, Bioszauna, Infraszauna, Aromakabin, Hőlégkamra, Gőzfürdő, 50-55 Celsius fokos szauna, Tepidarium, Caldarium, Laconium, Török fürdő (Kplidzsa és Hamam), Rasulfürdő.

A **szépségápolás** egyidős az emberiség történetével. Napjainkban a természethez való visszafordulás a jellemző. A Hévízi tó vize, valamint a speciális iszap már kozmetikumok alapanyagaként is felhasználásra kerül.

A modern korra jellemző továbbá, hogy az elektromosság vívmányait is hasznosítja a szépségápolásban, például ultrahangos vagy lézeres kezelések formájában.

A **relaxáció** célja a stressztől való megszabadulás, a szervezet energiaáramlásának helyreállítása. Energiarendszerünk akkor harmonikus, ha az életerő megfelelő mennyiségben és minőségben szabadon áramlik.

A **masszázs** a legősibb és legegyszerűbb gyógykezelés. Oldja a feszültséget, ellazít, tonizálja az izmokat, elősegíti a vénás vér és a nyirok áramlását, és nyújtja az ízületek kötőszöveti elemeit. Lelki hatásként megszünteti a feszültséget, a szorongást, olyan energiákat szabadít fel, amelyeket eddig feszültség kötött le.

A **gyógymasszázson kívül számos fajtája igénybe vehető** Hévízen a masszázsoknak, például nyirokmasszázs, akupreszszúra, lávaköves masszázs, aromamasszázs, vitálmasszázs, cellulitmasszázs és -torna, thalassomasszázsok, talpmasszázs és különleges keleti fajták, mint például az ajurvédamasszázs, a shiatsu masszázs, a thai masszázs vagy az orosz-tibeti mézes masszázs.

Egészséges táplálkozás, mozgás

Wellnesskonyha
A helyes táplálkozás is beletartozik az egészséges életmódba. A wellnesskonyha kínálatában a vegetáriánus ételek, a növényi rostokban dús, friss zöldségek, gyümölcsök, alacsony koleszterintartalmú húsokból, teljes kiőrlésű lisztből és alacsony zsírtartalmú tejtermékekből álló fogások találhatók meg.

Fontos része a wellnessnek az **aktív és passzív mozgás**. Aktív mozgás alatt minden olyan sporttevékenységet értünk, amely fizikai igénybevétellel jár.

Végezhetjük ezt a természetben a friss levegőn, például túrázás, kerékpározás, nordic walking, lovaglás, golf vagy tenisz, vagy a vízhez kötődően, aquajogging, aquafitnesz formájában. A passzív mozgások közé tartoznak a keleti, alternatív mozgások, mint a jóga, a tai chi vagy a qi gong, amelyek nem az erőkifejtésre koncentrálnak, hanem a szervezet egészének harmonizálására.

Túrázzunk virtuálisan is Hévízen! A lenti QR kód beolvasásával a fürdőváros kisfilmjét nézhetjük meg.

A fiatalodó város

A betegségek megelőzése fontos mindennapjainkban, mivel könnyebb egészségünket megőrizni, mint betegségeinket meggyógyítani.

A prevenciós törekvéseket előtérbe helyezve nyitotta meg kapuit a **Tófürdő wellness- és terápiás centruma**.

A fürdőkomplexum a fiatalabb generációk számára is vonzó széleskörű rekreációs és wellness szolgáltatásokat biztosít.

A négycsillagos szállodai színvonalnak megfelelő háromszintes épületben **wellness részleg** (szauna, gőzfürdő, jégfürdő, sóbarlang, medencék), modern **vendéglátóterek** és **terápiás részleg** (hidroterápia, masszázs, szépségszalon, iszapkezelők, mozgásterápia) várja az idelátogatókat.

Hévíz.hu
...az élet forrása
Hévízi Turisztikai Nonprofit Kft.

tourinform®
Turista információ - Tourist information

8380 Hévíz, Rákóczi u. 2.
Tel.: 06 83 540 131
Fax: 06 83 540 132
E-mail: heviz@tourinform.hu

www.heviz.hu

Hévízgyógyfürdő
és Szent András Reumakórház

H-8380 Hévíz, Dr. Schulhof Vilmos sétány 1.

Tel.: 06 83 342 830

E-mail: spaheviz@spaheviz.hu

www.spaheviz.hu

IMPRESSZUM

Kiadó:
Hévízi Turisztikai
Nonprofit Kft.
Hévíz TDM Egyesület

Fotók:
Tucsek Tünde
Visuart Fotó
Simon Teodóra

Grafika:
TheCube Creative
theCUBE.hu

Nyomda:
Ziegler Nyomda