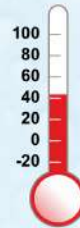


## Termal Su Kullanımında Dikkat Etmemiz Gerekenler...

Ülkemizde termal su kullanımı genel olarak yanlış bilinmektedir. Herşeyin fazlası nasıl yarardan çok zarar getiriyorsa aynı şekilde termal havuz kullanımında süre olarak kısıtlanması ve program dahilinde kullanılması gerekmektedir. Termal havuzlar terapi ve tedavi amaçlı havuzlardır.

Termal havuzlar 15 - 20 dakikalık periyotlar halinde günde 2 kür şeklinde uygulanmalıdır. Termal sular, antioksidan oranı çok yüksek olduğu için vücuttan toksin atılmasını sağlar. Toksinlerden arınan vücudun bağışıklık sistemi artar. Bağışıklık sistemi artan vücudun birçok hastalıkla olan mücadelesi de hızlanmış olur. Termal sularda yüzülmemesi gerekir, hareket eden vücudun ter bezleri çalışır ve derideki gözenekleri tıkar, bu yüzden termal havuzlara girmeden önce vücut temizlenir ve havuzlarda beklenerek kür tamamlanır. İnsan vücut sıcaklığı 36,5 derecedir. Kaplıca tedavisinde suyun sıcaklık derecesi vücut sıcaklığına yakın olmalıdır. Genellikle uygun görülen sıcaklık derecesi 37 ile 40 derece arasında değişmektedir. Halk arasında yaygın yanlış bir inanış vardır ne kadar sıcak suya girersem o kadar iyi diye bu inanış kesinlikle yanlış ve tehlikelidir. Bilinçli bir termal kullanımı için mutlaka termal öncesi tesisteki uzman kişilerden yardım alınmalıdır.

Termal havuz kullanımından önce kişi sağlık durumu hakkında bilgi sahibi olmalı ve varsa kişinin sağlık problemleri belirlendikten sonra kişiye özel programlar dahilinde termal kullanmaya başlanmalıdır. Kaplıca tedavisi hemen hemen tüm kronik hastalıklarda verilebilmektedir. Özellikle hareket sistemi hastalıklarında, yumuşak doku romatizmalarında, eklem kireçlenmelerinde, ankilozan spondilit ve romatoid, artrir gibi iltihabi romatizmal hastalıkların kronik dönemlerinde, travmalar ve ortopedik girişimler sonrasında genellikle banyo şeklinde uygulanmaktadır. Cilt hastalıklarında, egzama, akne, sedef gibi hastalıklarda termomineral banyo uygulamaları, güneş ve iklim tedavilerinin kombinasyonları uygulanabilmektedir. Mide, bağırsak karaciğer ve safra yolları rahatsızlıklarında, gut ve şeker hastalığı gibi metabolizma hastalıklarında ve çamur tedavileri ağırlıklı olmak üzere uygulanmaktadır. Böbrek ve idrar yolunun kronik enfeksiyonları ve böbrek taşlarında, çamur ve banyo kürü uygulamaları yapılmaktadır. Kaplıca kürü uygulamaları hastayı günlük iş ve aile yaşantısının vermiş olduğu fiziki ve ruhi sıkıntılardan arındırır. Kişi yaşadığı ortamda mevcut olan ve hastalığının seyrini kötü yönde etkileyen pek çok faktörün etkisinden uzaklaşır. Kaplıca ortamının doğallığı ve iklimi kişiyi olumlu yönde etkiler. Ancak ateşli ve infeksiyöz hastalığı, kalp, böbrek ve karaciğer gibi organ yetmezliği, aktif kanseri, mide ülseri, açık yarası (kanamalı) hastalığı olanların kaplıca tedavisi almaları kesinlikle sakıncalıdır.



37 - 42 DERECE  
ARASI ŞIFALI  
SULARDA ŞIFA  
BULMAYA  
NE DERSİNİZ...

*Termal su ile çamurun  
sihirli dokunuşu...*