

Lázně ♥:

Tento pojem znali už staří Řekové a již v té době poznali moc vody při léčbě a znovuoobnovení sil.

V dnešní době se voda užívá jednak **k rekreaci** a jednak **k léčení nemocí**. O rekreaci se nemusím zmiňovat, protože ji většina lidí využívá a nevědomky si tak zlepšuje nejen svoji kondici, ale i svoje zdraví. Teda pokud ji nestrávíte opalováním do černa (jak říkám: a bude šašlík).

Hodně lidí si neuvědomuje, že právě dobré prokrvení pomáhá tělu úspěšně bojovat nejen s nemocemi, ale působí také preventivně.

Abych Vás všechny povzbudil k návštěvě lázní tak uvedu něco krátce o mně a mém zdravotním stavu v době před a po lázních. 😊

V roce 2005 byla u mne objevena nemoc SLE. Doktoři předpokládají, že tuhle nemoc mám ovšem již od roku 1989, kdy začaly první obtíže. Takže v podstatě se nemoc mohla nerušeně rozvíjet 15 let. Zdravotní stav rozhodně nebyl dobrý, dokladem toho byly úvahy mého doktora o transplantaci ledvin. Ale po boji s touto nemocí se stav natolik stabilizoval, že bylo možné uskutečnit první pobyt v lázních.

Z lázní, které jsou pro tuhle nemoc určené, jsem si vybral Klímkovice, jednak je to blízko a jednak je tam moc pěkné prostředí. Byl jsem upozorněn na fakt, že většinou lázně díky zátěži kloubů způsobí přechodné subjektivní zhoršení Vašeho stavu. A taky se to stalo, tento jev trval zhruba 1 měsíc po lázních, ale pak začalo zlepšování 😊.

V lázních jsou k dispozici různé procedury, já sám jsem absolvoval téměř všechny a vím jak které působí.

Procedury se dají rozdělit na **pasivní a aktivní**, případně **mokrě a suché**.

Mezi pasivní procedury poskytované v lázních Klímkovice patří koupele, masáže, laser, lymfatické drenáže, parafín a další.

Mezi aktivní patří také koupele, inhalace, bazén, fitness a další.

Pokud trpíte záněty, což při téhle nemoci je celkem časté, je dobré se vyvarovat tepelným procedurám, jako je třeba parafín. Většina koupelí má teplotu do 37°C, takže riziko zhoršení tady v podstatě není. I když někteří namítnou, že jim teplo dělá dobře, tak pouze z krátkodobého hlediska.

Inhalace: je to v podstatě vdechování CO₂ a O₂. Je buď skupinové nebo individuální. Skupinové je se zpěvem a mohu jen doporučit. Míval jsem problémy s záněty průdušek, od lázní se tyto potíže již nedostavily.

Střídávající koupele: jsou buď na dolní končetiny nebo na celé tělo. Je to střídání horké a studené vody. Velmi dobrá procedura na zlepšení krevního oběhu. Zvláště pro někoho kdo trpí studenými končetinami. (nohy, ruce)

Koupele: je jich celá řada, perličkové, bylinné, bahenní, jodo-bromové..

Jejich efekt je rovněž různorodý. Od čištění těla po zlepšení funkce kloubu a zlepšení krevního oběhu.

Pozor u jodobromových koupelí: jsou stanoven čas možný k strávení v koupeli a nesmí se překračovat. Voda je radioaktivní a může se vyskytnout třeba zarudnutí kůže při delších časových intervalech.

Masáže: i tady existuje několik druhů, jednak klasické masáže, pak aromatické, lymfatické a podvodní. Zmíním se jen o lymfatických a podvodních.

Lymfatické masáže neboli lymfatické drenáže: zlepšují krevní oběh v nohách a to pomocí nafukování a vyfukování vzduchu z nohavic, které si navléknete na nohy."

Podvodní: vlezete do velké vany a sestřička Vás začne pod vodou hadicí ostříkovat, hadice má větší tlak a voda pak masíruje Vaše tělo.

I společenský život v lázních je možný, všichni znají historky o nevázaném sexu v lázních, ale není to jen o tomhle.

Agentury zařizující volný čas v lázních pořádají různé besídky, zájezdy do divadel, kin a podobně. Rovněž se pořádají plesy, bály a taneční vystoupení kde i Vy můžete ukázat co ve Vás dříme. Navíc dost lidí cestuje do lázní autem a z lázní nebývá daleko do civilizace 😊.

Jen je třeba se držet předpisů, které nějakým způsobem omezují volnost v lázních, Bývá to večerní doba, kdy je třeba být zpět na pokojí apod. Tyto omezení se ovšem týkají hlavně lidí, kterým platí pojišťovna pobyt.

Závěrem bych snad jen dodal, že lázně je vhodné navštívit pokud Vám to dovolí Váš revmatolog či jiný specialista. U revmatických onemocnění platí, že lázně se navštěvují až tehdy, kdy je Vaše onemocnění v klidu (**remise**) a výrazněji se neprojevuje. Proto si dost lidí řekne, co tam budu dělat, když je mi dobře. Jenže je to opravdu chyba. Sám jsem to na sobě poznal a teď v podstatě jsem schopen dělat i to, co jsem nemohl dělat.

Pokud máte nějaké dotazy tak se je pokusím odpovědět na mém emailu ayden@centrum.cz

Jaromír 😊