



**Czy to możliwe, że kąpiel jest dobra na wszystko?
Tak – to chyba najprzyjemniejsza metoda terapii.
Jesteśmy stworzeni do tego, by odnajdywać to, co nam
niezbędne, i czuć się po prostu dobrze**

tekst

KATARZYNA CZAPSKA



apoińcycy oceniają standard mieszkania po tym, czy jest w nim ofuro. Jego obecność stanowi synonim luksusu. Chodzi o wannę: wysoką, wyłożoną drewnem, wypełnioną gorącą wodą. Zanim się zanurzymy, najpierw się myjemy, by kąpiel miała charakter terapeutyczny, a nie tylko higieniczny. Ma bowiem oczyścić także umysł – przez harmonizowanie energii ciała. Zresztą w tradycyjnej ofuro moczy się często jednocześnie cała rodzina, a nawet grupa znajomych czy współpracowników. O czym to świadczy? Nie o azjatyckiej otwartości na nagość, lecz wielkiej mądrości. Ofuro jest tak dobre, że zrobiło światową karierę, zawitało też do Polski. Zresztą nie tylko ono. Polacy

pokochali kąpiele przywracające harmonię i zdrowie. Medycyna też coraz częściej odwołuje się do sprawdzonych niegdyś metod hydroterapii.

ZDROWO WYPROSTOWANI

PROZDROWOTNE DZIAŁANIE WYSOKIEGO SŁUPA WODY wykorzystuje się podczas leczniczych kąpeli w japońskim stylu. – W naszym kompleksie pokoje ofuro wyposażone w wysokie wanny cieszą się dużą popularnością wśród gości. Opracowaliśmy nawet autorski projekt dwuosobowej wanny [mowa o Wanna Duo Ofuro by Manor House, <http://www.wannaduooofuro.pl/> – red.], która łączy przyjemność z dobroczynnym działaniem kąpeli, a przy tym stwarza na-



strojową okazję do spędzenia czasu we dwoje – mówi Grażyna Wrona, założycielka Manor House Spa w Chlewickach. Wanny mają ok. 100 cm wysokości i wygodne siedziska. Japońska kąpiel w wodzie o temperaturze 38-42 st. C, do której dodaje się soli lub aromatycznych olejków, trwa kilkanaście minut. Później spłukujemy ciało na przemian zimną i ciepłą wodą (metoda Kneippa), nacieramy balsamem i owijamy się yukatą (tradycyjny japoński strój kąpielowy z bawełny). Całość rytuału dopełnia wypicie zdrowotnej herbaty.

Takie kąpiele, znane już w starożytności, mają udowodnione lecznicze działanie. Odbywają się w pozycji pionowej (siedzimy wyprostowani), ciśnienie hydrostatyczne powoduje większe wypełnienie krwią serca i dużych naczyń. Jednocześnie rośnie ciśnienie krwi w prawym przedsionku serca. Zaczyna pracować ono sprawniej, tak jak gruczoły dokrewne. Napór wody wzmacnia też mięśnie i stawy. Korzysta układ nerwowy, pokarmowy i hormonalny. Lżej oddychamy, poprawia się krążenie, zwiększa dotlenienie organizmu.

Współczesna wiedza medyczna potwierdza, że hydroterapia to jedna z bardziej skutecznych metod leczenia. Poprawia odporność, redukuje stres, wspomaga leczenie wielu chorób, koi bóle. Lecznicze kąpiele mobilizują bowiem naturalne siły organizmu. Sam ucisk wody działa jak masaż pobudzający układ krążenia. Woda swoim ciężarem dosłownie wyciska zalegającą krew, np. z nóg, gdzie gorzej krąży, z powrotem do krwiobiegu. Ciepła woda zawierająca zdrowotne substancje jest skuteczniejszym lekiem niż suplementy diety. Skóra wchłania to, czego potrzebuje organizm. Dobroczynne minerały wnikają przez nią jak przez membranę, skuteczniej niż przez układ pokarmowy. Nawet moczenie stóp w mineralnych roztworach przynosi lepsze efekty niż łykanie tabletek o nieudowodnionym medycznie działaniu.

DAWNE NOWE

W OŚRODKACH SPA POJAWIA SIĘ coraz więcej metod kąpielowania. Pozornie są nowością, bo w istocie czerpią z tysiącletniej wiedzy o hydroterapii. Warto spróbować kąpeli w biszoficie. Nazwa pochodzi od nazwiska niemieckiego geologa Gustava Bischofa, który odkrył złoża tych cennych dla zdrowia ewaporatów. W Polsce najpopularniejszy jest biszofit połtawski z okolic Połtawy na Ukrainie. Substancja ta (wydobytą głęboko spod ziemi) jest pozostałością po wyschniętym 200 mln lat temu prehistorycznym morzu. Zawiera jod, brom, żelazo, potas, wapń, srebro, złoto, miedź, selen, krzem, a przede wszystkim magnez. Biszofit dodany do ką-


TEMPERATURA KĄPIELI

- ◆ zimna – od 25 do 30 st. C (nie dłużej niż 3 minuty)
 - pobudza i energetyzuje
- ◆ chłodna – ok. 36 st. C (15 minut) – odpręża, lekko pobudza
- ◆ ciepła lub gorąca – powyżej 37 st. C (15-30 minut) – rozgrzewa, pobudza metabolizm i krążenie, uspokaja, łagodzi bóle

piele uwalnia te pierwiastki, które są transportowane przez skórę i błony śluzowe, a potem wchłaniane przez naczynia włosowate. Stamtąd trafiają do krwiobiegu, a więc wszystkich tkanek i komórek organizmu. Kąpiele w biszoficie leczą skórę, ale najbardziej polecane są na bóle i stany zapalne stawów, bóle i skurcze mięśni, obrzęki.

Z kolei kąpiel zasadowa jest polecana na oczyszczenie organizmu, ma bowiem działanie odkwaszające. Co nas zakwasza? Zła dieta: nadmiar mięsa, białego pieczywa, alkoholu, ale też kawy i leków. Wszystko odbija się na cerze. Cząsteczki sody są okrągłe, co daje właściwości złuszczone – pozwala więc oczyścić skórę. Kąpiel w ciepłej wodzie z sodą sprzyja też detoksykacji – pozbyciu się substancji pozostałych z metabolizowania kwasotwórczych produktów. To jednak nie wszystko – gdy do takiej kąpeli doda się olejku pichtowego (z syberyjskiej jodły białokorej, o silnych oczyszczających właściwościach), stymuluje się układ immunologiczny. Warte wypróbowania są też odmładzające-regenerujące kąpiele żywiczne, które usprawniają układ kapilarny, wpływając na poprawę przemiany materii, odżywianie narządów oraz wydalanie toksyn z organizmu.

Ciekawa może być pielęgnująca kąpiel mleczna z cytrusami czy w srebrzystej soli ze sproszkowaną perłą i dodatkiem mleka. A osoby o wrażliwej skórze powinny wypróbować suchą kąpiel w dźwiękach mis tybetańskich (o ich kojącym oddziaływaniu czytają na s. 38 w tekście „Morze wibracji”).

Terapeuci Manor House Spa zachęcają: „Czerpmy z licznych dobrodziejstw, jakie niesie woda – od nawadniania organizmu, przez kąpiele oczyszczające i pielęgnujące skórę, masaże wodne, lecznicze działanie wysokiego słupa wody, po relaks i odprężenie w basenie bezzapachowym, bezchlorowym o krystalicznie czystej wodzie, która nie podrażni oczu, nie spowoduje podrażnień i nie wywoła alergii”. Zalet wodnych kuracji jest wiele. Bo woda to samo zdrowie! 



Kąpiel w wannie ofuro,
Manor House Spa