

A stylized human figure is depicted in the background, composed of thick, flowing lines in shades of purple, green, and blue. The figure is surrounded by several yellow triangular shapes, resembling rays of light or energy, scattered around it. The overall aesthetic is vibrant and energetic, suggesting a focus on health and vitality.

# **SLOVENSKA ZDRAVILIŠČA**

**IN WELLNESS**

**22. & 23. predavanje**

# Zgodovina

- Človeštvo je že zelo zgodaj spoznalo zdravilne učinke narave in jih povezalo z regeneracijo organizma. Že stari Grki in Rimljani so za zdravljenje uporabljali naravne vire in pripomočke.
- Grški bog zdravilstva **Asklepij** (Asklepios) je bil sad ljubezni med princeso Koronido in Apolonom, po tragični smrti matere, pa ga je vzgajal kentaver Hiron. Naučil ga je **umetnosti pripravljanja zdravilnih zelišč in izdelovanja zdravil**. Asklepij je celo oživil mrtve. Njegovo osrednje svetišče je v Epidauru na Pelopeonezu. Njegov atribut je kača (= podoba obnavljanja). Svoj dar zdravilstva je prenesel na otroke: **Higijo – boginjo zdravilstva** in Asklepiade.

# Zgodovina

- **Higija** (Hygieia) je očetu pomagala zdraviti ljudi in živali, svetovala pa je tudi načine prehranjevanja in zdravila. tudi njo upodabljajo s kačo v roki.
- Kult boga zdravilstva se je ohranil tudi v rimskih časih pod imenom **Eskulap**.
- Že **stari Grki** so uporabljali in se zdravili z vrelni mineralnih vod. Po kopanju v termalni vodi so se polivali s hladno vodo ter se masirali z dišavnicami in dišečimi olji. **Rimljani** so poleg bazenov s toplo vodo (caldarium) uvedli tudi hladne bazene (frigidarium) in mlačne kopeli (tempidarium).

# Zgodovina

Za antične Rimljane je bila **voda in relaksacija v njej način življenja, filozofija bivanja**. Po vsem osvojenem teritoriju so zgradili okoli 4.500 term.

- Terme so bile privatne (v vilah bogatašev) in javne (namenjene širšemu krogu meščanov).
- Rimljani so veli pomen pripisovali *družabnosti*. Rimske terme so sestavljali: *vroči, hladni in mlačni bazeni, mrzle sobe, sobe za potenje, rekreacijo, masaže...*

# Zgodovina



- Skrb za ugodje telesa in duha pa so poznala tudi **druga ljudstva in kulture**. V sodobno filozofijo skrbi za samega sebe vedno bolj pogosto uvrščajo tudi metode vzhodnjaških narodov.
- **Turške kopeli** naj bi združevale tradicijo kopanja, prineseno iz centralne Azije, ter rimskih in bizantinskih term. *Očiščevanje telesa je v muslimanski religiji ritual priprave na molitev*, iz njega pa so se hitro razvile institucije hamami. Beseda ima izvor v arabskem »hmm« in pomeni visoko temperaturo, povezujejo pa izraz tudi s toplimi izviri oz. vročino. Turške kopeli so se v Evropi pojavile v 19. stol.

# Zgodovina

- V **srednjem veku** so poleg *zdravilnega kopanja* uporabljali tudi *klistir in puščanje krvi*. Dnevne doze (kure) kopanja so podaljševali do t.i. izpuščaja na koži, potem pa spet postopoma krajšali čas kopanja. V tem času so bila kopališča v glavnem na prostem, uporabljali pa so termalno ali ogrevano vodo. Uporabljali so tudi peščene (psamoterapija), sončne (helioterapija) in peloidne kopeli. Razmah kuge v 17. stol. je zavrl razvoj kopališkega in zdraviliškega turizma. So pa začeli polniti prve steklenice s t.i. **slatinami**.
- V **18. stol.** se spet razširi *kopanje* v rekah, jezerih in termalnih vrelicih, v 19. stol. pa se pridruži še kopanje v slanica (morska voda).
- Zadnja leta pa so tudi pri nas vedno bolj priljubljene metode: tradicionalna kitajska medicina, indijska ayurveda, tajske metode masaž, tibetanska tradicionalna medicina...



# Balneologija

- je ena najstarejših medicinskih vej in tako osnova zdraviliške dejavnosti.
  - balneos = kopati
  - logos = raziskovanje
  - balnea = žensko kopališče v Rimskem imperiju
  - Balneologija pomeni kopanje in pitje zdravilne vode, predvsem pri t.i. celinskih izviri.
  - Talassoterapija za kopeli uporablja morsko vodo, blato in šoto.
  - Poznamo pa tudi CO<sub>2</sub> kopeli, kneipanje, solne in naftne kopeli...
- 
- 

# Bled

V Sloveniji sta Bled in Portorož kraja, kjer se je prav na osnovi zdraviliške dejavnosti razvil sodobni turizem.

- Na **Bledu** je leta 1855 švicarski zdravnik (hidropat) Arnold Rikli ustanovil Naravni zdravilni zavod:
  - preprosto leseno kopališče
  - kopanje v kopeli (v jezeru in kopališču).
  - uporabljali so hladna vrelna z  $10^{\circ}\text{C}$  in  $15,6^{\circ}\text{C}$ .
  - priporočali so tudi tople in parne kopeli
  - obvezno je bilo sončenje na galerijah v kopališču
  - v zdravilni program vključeni sprehodi po poteh različne težavnosti
  - posebnosti: hoja po rosnih travah, pretežno vegetarijanski jedilnik, zgodnje vstajanje
- Danes je izvir termalne vode ( $23^{\circ}\text{C}$ ) zajet za bazene v hotelih Toplice, Park in Golf.

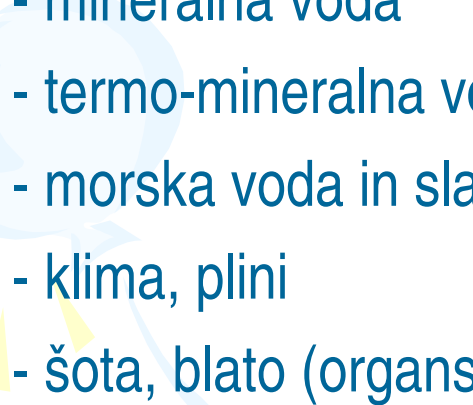



# Portorož

- je bil že od 13. stoletja znan kot zdraviliški kraj, v katerem so menihi iz **samostana Sv. Lovrenca** zdravili z *morsko vodo in s slanico*. Zdravilni vplivi na bolezni revmatizma, vodenice, škrofuloze, na debelosti in rane so bili znani po bližnji in daljni okolici.
- Leta 1879 je piranski zdravnik dr. Giovanni Lugnano pričel s pomočjo *oblog solinskega blata in kopeli ter pitjem slanice* zdraviti revmatske in druge bolezni, poznali pa so tudi že blagodejne učinke mediteranskega podnebja.
- Leta **1910** so odprli hotel **Palace**. Poleg klasičnega hotelskega dela so imeli tudi prostore za blatne kopeli – terme in bazen z morsko vodo. Celoten zdraviliški kompleks pa je bil opremljen z najsodobnejšimi terapevtskimi pripomočki tistega časa. Pred hotelom je bilo urejeno novo peščeno kopališče z 200 kabinami.
- Leta 1975 so **Terme Palace** pridobile tudi status *naravnega zdravilišča*.



# Naravni zdravilni dejavniki

- termalna voda
  - mineralna voda
  - termo-mineralna voda
  - morska voda in slanica
  - klima, plini
  - šota, blato (organskega in anorganskega izvora)
- 
- 



# Naravno zdravilno sredstvo

- Naravni zdravilni dejavniki imajo status **naravnega zdravilnega sredstva**. Ta status pridobijo z zakonsko predpisanim postopku:
  - naravno sredstvo (zrak, voda...) mora biti razglašeno za zdravilno – ugotovljeno katere lastnosti spodbujajo samozdravilne sposobnosti ter morebitni stranski učinki
  - določene morajo biti indikacije in kontraindikacije
  - če naravni dejavnik ne more zdraviti, vsaj škodovati ne sme (placebo učinek = blagodejno delovanje)
  - balneološke in klimatološke študije

A decorative graphic on the left side of the slide features a light green balloon at the top, a light blue balloon in the middle, and a light purple balloon at the bottom. Each balloon is connected to a streamer and has several small yellow triangular shapes around it, resembling confetti or streamer tails.

# Naravno zdravilišče

- Naravni zdravilni dejavniki se morajo koristiti na mestu izvora.
- Status **naravnega zdravilišča** pridobijo organizacije, ki poleg naravnega zdravilnega sredstva zagotovijo:
  - primerno urejene prostore, opremo in sredstva za pregledovanje, zdravljenje, nego, bivanje in oskrbo bolnikov
  - primerno higiensko oskrbo
  - zadostno število zdravstvenega in strokovnega osebja




# Naravne zdravilne vode

- v Sloveniji najbolj razširjeno naravno zdravilo sredstvo
- **mineralna voda:** *ima v 1 litru raztopljenih vsaj 1000 mg naravo raztopljenih trdnih mineralnih snovi*
- **termalna voda:** *ima na izviru celo leto vsaj 20° C*
- hipotermalna voda ima pri izviru 20 - 34° C, homeotermalna 34 - 38° C, hipertermalna več kot 38° C



# Naravne zdravilne vode

- **Radenska** = pitna namizna mineralna voda, podobno Tempel
  - **Donat Mg** = pitna zdravilna mineralna voda (priznan status naravnega zdravilnega dejavnika)
  - Zardi značilnega kiselkastega okusa ter vsebnosti ogljikovega dioksida jim pravijo tudi **slatine**.
  - Mineralne vode lahko vsebujejo tudi druge pline.
  - Tudi termalne vode lahko vsebujejo razne pline (CO<sub>2</sub>, radon), vsebujejo pa tudi različne kombinacije mineralov (Ca, Mg, Fe, litij, sulfati, jod, fluor, silicij...).
  - V nekaterih vodah najdemo tudi parafin, sodo bikarbono, slanico, ilovico, šoto...
- 

# Klima

- z bioklimatsko analizo in analizo kakovosti zraka ugotovijo, da zrak poživljajoče deluje na telesne funkcije in sprošča organizem
- Znana klimatska zdravilišča: Topolšica, Rogla...

# Zdraviliški in zdravstveni turizem

- posebna *vrsta zdravstvene dejavnosti*, namenjena predvsem zagotavljanju zdravja, pridobivanju oz. obnavljanju zdravja
- izvaja se v turističnih krajih
- obsega **področja rehabilitacije, preventive ter različnih alternativnih načinov ohranjanja zdravja in dobrega počutja**
- ponovno *odkrivanje povezav med telesom in umom (duhom)* ter vplivom na zdravje
- *povečan interes po samopomoči*
- iskanje rešitev v alternativnih (predvsem vzhodnjaških) načinih zdravljenja
- iz ZDA prišla ideja oz. filozofija zdravega življenja wellness
- tradicionalna evropska zdravilišča pa poznajo tudi učinke zeliščarstva



# Zdraviliški in zdravstveni turizem

- nekatera zdravilišča imajo *državno koncesijo* za izvajanje posameznih postopkov, npr. pooperacijske rehabilitacije, rehabilitacije po poškodbah, preventivne zdravstvene preglede in preventivno ohranjanje zdravja
- vedno več *samoplačniških ambulant*
- *v javno zdravstveno mrežo je v SLO vključenih 15 naravnih zdravilišč* – v glavnem toplice (terme), slatinska zdravilišča in talasso centri
- *naravna zdravilišča so vodilni segment slovenskega turizma*
- zaradi uspešnejšega trženja se je večina preimenovala v *terme oz. spa centre*

# Oblike zdraviliške in zdravstvene turistične ponudbe

- toplice – terme
- slatinsko zdravilišče
- talasso center
- klimatsko zdravilišče
- blatne, žveplene in naftne toplice
- termalno kopališče
- kneipovo kopališče
- center tradicionalne azijske medicine (kitajske, tibetanske)
- ayurveda center
- wellness center
- spa center



# Slovenska naravna zdravilišča

- V Sloveniji imamo skoraj **90 izvirov termalnih voda**, ki jih izkoriščamo za zdraviliške namene in tudi kot geotermalne energetske vire.
- Slovenska naravna zdravilišča posvečajo veliko pozornost programom ohranjanja in krepitev zdravja. Pod skupno blagovno znamko »slovenska zdravilišča« se predstavlja 15 slovenskih zdraviliško-turističnih centrov, ki izpolnjujejo zahtevane pogoje za pridobitev statusa državno verificiranega zdravilišča, kar jim omogoča vključevanje v javno zdravstveno mrežo Slovenije.



# Slovenska naravna zdravilišča

Naravni zdravilni dejavniki

Indikacije

Zdraviliška ponudba

Šport in rekreacija

- glej prilogo: predavanje 22&23a.doc

