

SLOVENSKA ZDRAVILIŠČA IN WELLNESS

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 Peloponezu. Njegov atribut je kača (= podoba obnavljanja). Svoj dar zdravilstva je prenesel na otroke: Higijo – boginjo zdravilstva in Asklepiade.

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)

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...

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.

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) in 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 vrelnih, v 19. stol. pa se pridruži še kopanje v slanicah (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 CO₂ kopeli, kneipanje, solne in naftne kopeli...

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°C in 15,6°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 rosi travi, pretežno vegetarijanski jedilnik, zgodnje vstajanje
- Danes je izvir termalne vode (23° 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)

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

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 naravno raztopljenih trdnih mineralnih snovi
- termalna voda: ima na izviri celo leto vsaj 20° C
- hipotermalna voda ima pri izviri 20 - 34° C, homeotermalna 34 - 38° C, hipertermalna več kot 38° C

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 (CO₂, 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

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
- 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.

Naravni zdravilni dejavniki

	TERME ČATEŽ	TERME DOBRNA	TERME DOLEJSKE TOPLICE	TERMANA LAŠKO	TERME LENDAVA	TERME 3000	TERME OLIMIA	TERME PALACE	TERME PTUJ	TERME RADENCI	ZDRAVILIŠČE ROGAŠKA	TALASO STRUNJAN	TERME TOPOLIŠČA ŠMARJEŠKE TOPLICE	TERME ZREČE
pitna hladna miner. voda										•	•			
termomineralna voda: temp. na izviru (C)	42-63	35-36,5	36-38	32-35	62	62-73	30-44	23-25	39	41	55		32	34,5
morska voda in morska slanica								•				•		
nadmorska višina (m)	142	375	179	230	161	186	220		26 9	20 8	22 8		16 9	395
povprečna letna temp. (C)	9,7	10	9,6	9,1	10,5	10	9	17,2	9,2	9,7	9,8	14	9,8	9,3
klima		•						•		•	•	•	•	•
aerosoli za inhalacijo		•				•	•	•			•	•	•	
zdravilno blato in mineralni peloidi	•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•
šota		•												•
državno verificirano zdravilišče	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•

Indikacije

	TERME ČATEŽ	TERME DOBRNA	TERME DOLEJSKE TOPLICE	TERMANA LAŠKO	TERME LENDAVA	TERME 3000	TERME OLIMIA	TERME PALACE	TERME PTUJ	TERME RADENCI	ZDRAVILIŠČE ROGAŠKA	TALASO STRUNJAN	TERME TOPOLIŠČA ŠMARJEŠKE TOPLICE	TERME ZREČE
bolezni srca in ožilja	x	x								x	x		x	x
revmatične bolezni	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
poškodbe lokomotornih organov	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
bolezni prebavil											x			
bolezni presnove								x	x	x	x			
ginekološke bolezni	x	x	x	x	x			x						
bolezni ledvic in sečil		x								x	x			
nevrolške bolezni	x	x	x	x	x		x	x	x				x	x
kožne bolezni					x	x	x				x	x		
nevrotske motnje		x					x	x	x				x	x
bolezni dihalnih organov						x		x				x	x	x
ustne in zobne bolezni	x		x								x			
bolezni oči											x			x

