

UZDROWISKO ŁĄDEK ZDRÓJ

www.uzdrowisko-ladek.pl

Miasto położone jest w województwie dolnośląskim na wysokości 440-560 m n.p.m., na Ziemi Kłodzkiej pomiędzy Górami Żłotymi a Krowiarkami w dolinie rzeki Białej Łądeckiej. Usytuowane jest 25 km na południowy wschód od Kłodzka na terenie przynależnym geograficznie do Sudetów Południowo-Wschodnich.

Klimat Uzdrowiska jest górski, silnie bodźcowy, co ma związek z jego położeniem geograficznym i wysokością.

Teren jest wspaniale zalesiony, a drzewostan stanowią buki, wiązy, modrzewie, jawory, świerki i jodły.

Nie ma tu dokuczliwych upałów, ponieważ z otaczających lasów górskich spływa orzeźwiające powietrze.

Łądek Zdrój jako uzdrowisko jest uznane za jedno z najstarszych w Polsce. Istnieją przekazy historyczne z XIII wieku potwierdzające istnienie urządzeń kąpielowych i źródła. Odnaleziono też stare fundamenty łazienek. Na początku XVIII wieku pożar zniszczył większość zabudowy Uzdrowiska. Pod koniec XVIII wieku Łądek po odbudowie znów stał się atrakcyjną miejscowością uzdrowską, która przyjmowała coraz więcej kuracjuszy w tym koronowane głowy Europy.

Po II wojnie światowej część obiektów sanatoryjnych nie mogła spełniać swojej funkcji terapeutycznej, gdyż zgodnie z założeniem ówczesnej polityki rządowej była przeznaczona na inne cele. Obiekty sanatoryjne odzyskano po 1991 roku i aktualnie spełniają swoją funkcję terapeutyczną.

Główne wskazania lecznicze Uzdrowiska:

- choroby narządu ruchu,
- choroby reumatyczne,
- choroby układu nerwowego,
- nieżyty układu oddechowego,
- choroby układu moczowego,
- choroby układu krążenia,
- choroby endokrynologiczne,
- choroby skóry,
- osteoporoza,
- choroby zawodowe.

Naturalne tworzywa lecznicze Uzdrowiska:

Są to wody mineralne o unikalnych właściwościach, wypływające ze źródeł w Łądku Zdroju.

„Jerzy”-woda radonowa-stosowana w zabiegach kąpielowych ma działanie terapeutyczne w wielu schorzeniach np. miażdżycy tętnic, zakrzepowym zapaleniu naczyń, w rehabilitacji narządu ruchu, w chorobach neurologicznych, ginekologicznych. W kuracjach pitnych wspomaga leczenie niektórych chorób przemiany materii.

Wody siarczkowo-siarkowodorowo-fluorkowe pozyskiwane są ze źródeł: „Zdzisław”, „Wojciech”, „Maria Skłodowska-Curie”, „Dąbrówka”, „Chrobry”. Ich działanie terapeutyczne polega na wchłanianiu przez skórę jonów siarczkowych i fluoru. Stosowane w leczeniu schorzeń narządu ruchu, wpływają hamująco na procesy miażdżycowe, powodują wzrost poziomu hemoglobiny i liczby krwinek czerwonych, zwiększają odporność organizmu, stosowane w leczeniu osteoporozy.

Zdrój Wojciech

Zdrój Wojciech to obiekt wybudowany w 1680 r. bezpośrednio nad gorącym i bijącym do dziś gorącym źródłem wody mineralnej. Łączy w sobie niezwykłość architektury, wysmakowaną stylistykę oraz szlachetne wykończenia wewnątrz. Przepiękna, oryginalna bryła budynku, wzorowana na planach łaźni tureckiej, dostarcza niezapomnianych wrażeń estetycznych, a górująca na

uzdrowiskiem kopuła z daleka zachęca do skierowania tam kroków.



"Zdrój Wojciech"

Pijalnia Wód Mineralnych

znajduje się na piętrze obiektu. Można tu w atmosferze relaksu delektować się smakiem łądeckich wód, tradycyjnie pitych podczas nieśpiesznych spacerów. Zdrój Wojciech, zbudowany na planie okręgu, sprawia, że można tu spacerować bez końca. Dostępne w pijalni źródła mineralne to wody siarkowo – fluorkowe: „Zdzisław” i „Maria Skłodowska Curie”. Wody te przedłużają młodość, poprawiają wygląd skóry, obniżają poziom cholesterolu, wypłukują metale ciężkie i przyspieszają zrastanie się kości.

Kawiarnia

Urocza kawiarenka jest uzupełnieniem elegancji i funkcjonalności całego obiektu. Zapach świeżo parzonej kawy oraz wspaniałe wiedeńskie wypieki zapraszają do przystanku i chwil relaksu nie tylko dla podniebienia. Ponadto na kawiarnianym tarasie można pooddychać świeżym, uzdrowskim powietrzem, pochwycić nieśmiało promyki słońca i dyskretnie poobserwować spacerowe zachowania kuracjuszy.

Zakład Przyrodolecznicy

Zdrój Wojciech to przede wszystkim zakład przyrodolecznicy. Na parterze obiektu odbywają się zabiegi oparte na wodzie mineralnej takie jak kąpiele, natryski, wirówki oraz wzmacniające trwałość wodnych zabiegów – relaksujące masaże i maseczki. Fizjoterapia świadczona na najwyższym poziomie, jest kluczową usługą z jakich słynie uzdrowisko [Łądek Zdrój](#). Bogata oferta zabiegów balneologicznych, również z wykorzystaniem borowiny, fizykoterapeutycznych uzupełniona o szeroką gamę masaży oraz profesjonalną, doskonale przygotowaną kadrę medyczną pozwoli szybko powrócić do zdrowia, zrelaksować się, wyciszyć i ukoić nerwy z dala od trudów codziennego życia.

Kąpiele radoczyste – zabiegi wodolecznicze

<http://kuracjusz24.pl/kapiele-radoczyste/>



Kąpiele radoczynne są związane z promieniowaniem jonizującym, które bardzo łatwo przenika zarówno przez skórę jak i błony śluzowe. Promieniowanie jonizujące opisują dwie teorie. Pierwsza z nich – oddziaływania liniowego, mówi iż jest ono zawsze szkodliwe. Druga traktuje promieniowanie jonizujące jako lek, którego działanie szkodliwe bądź lecznicze, jest zależne od dawki.

Kąpiele radoczynne powodują silne rozszerzenie naczyń, zwiększając ukrwienie narządów. Wpływają na zwiększenie intensywności procesów biologicznych oraz produkcję hormonów tropowych przysadki (działających na nadnercza, narządy płciowe i tarczycę).

Wody radoczynne są, obok szczaw (szczawy – wody zawierające ponad 1000 mg/l wolnego dwutlenku węgla – rozpuszczonego) i wód termalnych (wody termalne – wody o temperaturze powyżej 20°C mierzonej na wypływie z ujęcia) trzecim charakterystycznym typem wód leczniczych Sudetów. Wody radoczynne to takie, które zawierają co najmniej 2 nCi/l (1 nCi/litr – jeden nanokur na liter – jest jednostką stężenia substancji promieniotwórczej w wodzie lub gazie. Jest ona pochodną (przedrostek nano- oznacza mnożnik 10⁻⁹) większej jednostki aktywności określanej 1Ci – 1 kiur. Natomiast kiur jest to jednostka aktywności źródła promieniotwórczego równa aktywności ciała promieniotwórczego, w którym w czasie jednej sekundy następuje 37 miliardów przemian jądrowych. Zatem powiemy, że źródło promieniowania ma aktywność równą 1 nCi, jeżeli zachodzi w nim 37 przemian jądrowych w ciągu 1 sekundy.) Rozpuszczalne w wodzie gazowe izotopy radonu powstają w wyniku rozpadu radu, toru i aktyonu.

Lądek-Zdrój

W 1904r. dr Plech, współpracownik Instytutu Radowego w Paryżu, odkrył radoczynność zdrojów lądeckich, mających najsilniejszą w Europie emanację radonu. Uzdrowisko szybko zyskało miano największego radonowego kurortu na kontynencie europejskim.

W Łądku jest pięć źródeł leczniczych i dwa sztuczne odwierty, z gorącą (do 45°C) wodą z głębokości 700m. Określa się je jako cieplice radonowo-siarczkowo-fluorkowe o emanacji 137-222 Bq/l (za jednostkę aktywności w układzie SI przyjęto 1 berkel (1Bq). Mówimy, że źródło promieniowania ma aktywność równą 1 berkel, jeżeli zachodzi w nim 1 przemiana jądrowa w ciągu 1 sekundy), wyjątkiem jest źródło „Jerzy”, wykazujące promieniotwórczość 1300 Bq/l. Dla porównania: strumień wypływający spod głównej hałdy pouranowej w Kletnie ma zaledwie 40Bq, a najwyższą wartość w Polsce stwierdzono w wodzie wypływającej ze sztolni w Małym Leju na zboczach Śnieżnika – 3 tys. Bq.

Działanie

Woda nasycona radonem wykazuje intensywne i szybkie działanie lecznicze. Stosuje się je do inhalacji, kąpeli i oczywiście do picia. Emitowane przez radon promieniowanie alfa wnika w ciało na głębokość 50 mikronów i wywołuje w organizmie jonizację i szereg reakcji pobudzeniowych.

Za wyjściowe źródło promieniowania należy uważać rad, który w wyniku przemian promieniotwórczych przechodzi w radon. Działa on na organizm ludzki podobnie jak inne substancje radioaktywne. Balneoterapia (Balneologia to dział medycyny zajmujący się badaniem właściwości leczniczych kąpiei i wód mineralnych z naturalnych źródeł oraz działających łącznie z wodą czynników chemicznych, fizycznych i klimatycznych) radonem ma tę jednak przewagę, że wyklucza kumulację pierwiastków promieniotwórczych (w przeciwieństwie do leczenia radem, który się w ustroju gromadzi).

Naturalne źródła zawierające radon nie stwarzają więc żadnego zagrożenia dla zdrowia; wręcz przeciwnie – wywierają na nie pozytywne działanie. Stwierdzono na przykład iż radon dodatnio wpływa na przemiany komórkowe, procesy enzymatyczne, działa rozkurczająco na naczynia krwionośne i zwoje nerwów sympatycznych, wzmacnia tkankę nerwową, ośrodki podkorowe oraz gruczoły wewnętrznego wydzielania. Efektem jest poprawienie się ukrwienia tkanek, zwiększenie przewodnictwa nerwów, polepszenie sprawności gruczołów i sprawności mięśniowej.

Pod wpływem kąpiei radoczynnych wzrasta też przepływ krwi. W rezultacie u osób chorych na miażdżycę tętnic dochodzi do rozszerzenia sieci kapilarów. Leczenie takimi wodami wpływa na wzrost czerwonych ciałek i hemoglobiny we krwi. Natomiast w przypadkach nadciśnienia tętniczego wody ciśnienie to obniżają. Picie wód powoduje zwiększenie wydzielania kwasów żołądkowych, pobudzenie perystaltyki przewodu pokarmowego, zwiększenie ilości oddawanego moczu, a także obniża poziom cukru w surowicy.

Ubočnym – choć niekoniecznie niemiłym – skutkiem kuracji jest czasem wzrost libido. Z uwagi na silne działanie bodźcowe i radioaktywne, radon nie jest jednak zalecany dla dzieci, ludzi osłabionych ostrymi stanami chorobowymi i osób z nowotworami.

Główne wskazania do pobytu w Lądku Zdroju to: choroby narządu ruchu, stany pourazowe, reumatyzm, choroby skóry i układu krążenia.

Z radonem trzeba jednak postępować ostrożnie. Chociaż pierwiastek ulega częściowemu rozpadowi już po kilkunastu minutach, a z organizmu jest usuwany w ciągu 3 godzin, to jego ślady można wykryć jeszcze przez kilka godzin, a nawet dni.

Kąpiele radoczynne zalecenia

Kąpiele radonowe zaleca się dla osób ze schorzeniami reumatycznymi; narządu ruchu oraz układu oddechowego. Naturalne źródła zawierają radon wywierający pozytywne działanie. Stwierdzono, iż radon dodatkowo wpływa na przemiany komórkowe, procesy enzymatyczne, działa rozkurczająco na naczynia krwionośne, wzmacnia tkankę nerwową, ośrodki podkorowe oraz gruczoły wewnętrznego wydzielania. Pod wpływem kąpiei radoczynnych wzrasta też przepływ krwi; u osób chorych na miażdżycę tętnic dochodzi do rozszerzenia sieci kapilarów.

Wskazania:

- przewlekłe choroby zapalne układu oddechowego,
 - zaburzenia krążenia obwodowego, będące wynikiem głównie stanów miażdżycowych,
 - nadciśnienie tętnicze,
 - choroba reumatoidalnego zapalenia stawów,
 - nerwice,
- miażdżycy KK. dolnych,
– zaburzenia czynnościowe krążenia obwodowego,
– reumatoidalne zapalenie stawów,
– ZZSK,
– neuropatie,
– zapalenia nerwów,

Przeciwwskazania:

- choroby nowotworowe,
- ciąża,
- osoby zawodowo narażone na promieniowanie jonizujące.

Metodyka:

Kąpiele radoczyste są stosowane w kilku seriach (od 8 do 12). Odbywają się co 1 – 3 dni, w temperaturze 32 – 37 stopnia Celsjusza. Kąpiele te trwają od 15 do 20 minut.

Kąpiele radoczyste wykorzystywane są przy leczeniu:

- chorób układu sercowo-naczyniowego
- schorzeń dróg oddechowych
- chorób reumatycznych
- schorzeń ginekologicznych
- chorób narządów ruchu
- zaburzeń przemiany materii i wydzielania gruczołów dokrewnych.

Kąpiele radoczyste

- wody radoczyste są głównym bogactwem Świeradowa Zdroju
- mają podobny zakres działania jak borowina z tym, że głównym składnikiem zamiast borowiny jest gaz radon zawarty w wodach źródłanych
- zabiegi radoczyste stosuje się przy podobnych wskazaniach jak borowinę z tą różnicą, że obniżają one ciśnienie tętnicze krwi.
- szczególnie zalecane są przy:
 1. chorobie Bechterewa, łuszczycy, sklerodermii
 2. chorobach dróg oddechowych
 3. reumatoidalnym zapaleniu stawów
 4. chorobach metabolicznych jak cukrzyca, otyłość, podwyższony poziom cholesterolu

KĄPIELE RADO CZYNN E

- emisja promieniowania jonizującego,
- bardzo dobrze przenika przez skórę i błony śluzowe.

TEORIE DZIAŁANIA

- tzw. teoria oddziaływania l i n i o w e g o (zawsze szkodliwe),
- tzw. teoria hormezy radiacyjnej, traktująca promieniowanie radoczyste tak jak każdy lek mający działanie uzależnione od dawki.

Efekty działania biologicznego:

- silne rozszerzenia naczyń,
- silnie pobudzający wpływ na oś przysadka ↔ nadnercza (i inne gruczoły)
- wzmożenie procesów biologicznych w organizmie

Literatura:

1. J. Czerwiński, R. Chanas, Dolny Śląsk. Wydawnictwo Sport i Turystyka. Warszawa 1977
2. Z. Garbaczewski, Główny szlak Sudecki im. Mieczysława Orłowicza. Wyd. PTTK „Kraj”. Warszawa-Kraków 1985
3. R.M. Łuczyński „Łądek Zdrój – najstarsze śląskie uzdrowisko” w „Sudety” nr 1/22/2003
4. C. Skała, Sudety. Wydawnictwo Pascal. Bielsko-Biała 2006
5. Praca zbiorowa, Surowce mineralne Dolnego Śląska. Ossolineum 1979
6. www.uzdrowisko-swieradow.ng.pl

7. K. Chyla, Fizyka. Wydawnictwo „Debit”. Bielsko-Biała 1997
8. Słownik języka polskiego. PWN 2004