

Priessnitzovy léčebné lázně



Historie lázní

Vincenz Priessnitz se narodil roku 1799 jako dítě chalupníka v malé osadě nedaleko Jeseníka. Ve 12 letech byl nucen po otci převzít hospodářství a tudíž neměl možnost prožívat dětství jako jeho vrstevníci. Jako malý chlapec se seznámil s podivuhodnými účinky vody, když tajně pozoroval, jak si zraněný srnec vyléčil poraněný běhák koupelemi v lesní studánce. Díky jeho zájmu o přírodu a mimořádně rozvinuté intuici neustále a rád rozvíjel svoji osobnost. První zkušenost s účinky studené vody zažil už v 16 letech, když spadl pod kola naloženého koňského povozu, která mu přejela hrudník. Šanci na přežití měl mít dle místních doktorů minimální s předpokladem, že když zranění přežije, zůstane nadosmrti mrzákem. Vincenz si byl ale jistý, že díky léčebným účinkům vody je schopen to zvládnout. Léčba trvala sice rok, ale byla úspěšná. Zpráva o uzdravení díky účinkům vody se roznesla do okolí. Dá se říci, že to byla první reklama pro Priessnitzovy lázně vůbec. Lidé s různými chorobami a onemocněními se začali sjíždět z okolních, později i vzdálených měst a chtěli si sami na sobě vyzkoušet účinky zázračné vody. Priessnitz pomoc neodmítal a dokonce se rozhodl přestavět svůj dřevěný dům v prostornější kamenný, kde ho mohli navštěvovat pacienti s různými typy onemocnění. Tento dům se stal prvním vodoléčebným ústavem na světě.

Léčebné metody a indikace

Lázně jsou orientovány v překrásné krajině přibližně 2 km od Jeseníka na východním výběžku Rychlebských hor. Zdejší mikroklima s unikátním léčivým efektem zaujímá třetí místo na světě hned za velikány jako rakouský Bad Gastein nebo americký Carlsbad. Nižší hladina alergenů v ovzduší příznivě ovlivňuje přítomnost záporně nabitých iontových částic, proto je lokalita také vhodná pro léčení horních a dolních cest dýchacích. Lázně se dále zaměřují na potíže krevního oběhu, nervové soustavy a vegetativního nervstva. Poslední průzkumy prostředí také poukazují na přítomnost některých stopových prvků důležitých pro správnou funkci a rozvoj organismu.

Procedury založené na Priessnitzově metodě

1. Priessnitzovy venkovní koupele dolních končetin

Procedura má za cíl zlepšit nejenom prokrvení dolních končetin, ale celé dolní poloviny těla. Ozdravná kúra se odehrává v bazénku s přírodní protékající chladnou vodou o teplotě 8 – 15°C, kde má pacient za úkol střídavě zvedat a ponořovat nohy technikou čapí chůze. Tento „cvik“ v kombinaci s léčivým pramenem pomáhá ke správnému prokrvení organismu.

2. Priessnitzovy venkovní koupele horních končetin

Funguje na podobné bázi jako koupele dolních končetin. Do vody v mělkém bazénku o stejné teplotě 8 – 15°C se ponoří horní končetiny. Tato procedura je velmi efektivní při její pravidelnosti. Pomáhá odstraňovat migrény, nespavost, zklidňuje rychlou frekvenci srdečního typu (efektivní zejména při srdečních potížích a poruchách štítné žlázy). Celkově napomáhá ke zlepšení dýchání a často zmírňuje alergické projevy.

3. Priessnitzova pololázeň jednofázová a dvoufázová

Procedura je složitější než obě předchozí. Je kombinovaná s vodoléčbou, zábaly či kartáčováním kůže. Spočívá v predehřátí organismu v teplé vodě, následným zábalem těla prostředkem namočeným ve studené vodě a odpočinkem na lůžku. Poté, co se tělo řádně prohřeje a zpotí, procedura pokračuje polokoupelí v 35°C teplé vodě s kartáčováním a poléváním šíje, zad a končetin chladnou vodou. Cílem je povzbuzení prokrvení a funkce vnitřních orgánů. Dále dochází ke zlepšení funkce srdce, cév, upravení hormonální funkční poruchy, zvýšení odolnosti proti infekcím a psychickému stresu. Tato procedura se nedoporučuje starším osobám s vícečetnými nemocemi. Osobám po infarktu myokardu se doporučuje před aplikací procedury poradit se s ošetřujícím lékařem.

Dlaší doporučené procedury

Novinkou v Lázních Jeseník je zcela jistě Computerová kineziologie. Jedná se o nauku pohybu lidského těla vyhodnocenou počítačem. CK sdružuje poznatky z různých lékařských oborů i starších tradičních technik, jako je např. jóga. Využívá revolučního objevu, že všechny poruchy těla v organismu se projevují na pohybovém aparátu a je možnost tyto funkční potíže přes pohybový aparát ovlivnit. Vyšetření má spíše rehabilitační podobu a pro klienta není náročné. Hodnotí se především omezení rozsahu pohybů a napětí svalů. Počítač následně vyhodnotí, jakými nerovnováhami v těle klient trpí a zdali je porucha pohybu spojena s některým vnitřním orgánem klienta.

K dispozici jsou mimo jiné také elektroléčba, inhalace, solná jeskyně, muzikoterapie, psychoterapie, sauna nebo také oxygenoterapie založená na léčbě kyslíkem.

Závěrem

Pokud patříte k těm, kteří jsou milovníky krásné, i když chladnější přírody nebude jistě litovat. V Priessnitzových lázních není ani možnost se chvíli nudit. Za návštěvu také stojí místní Priessnitzovo muzeum v jeho bývalém domě nebo výlet k jeskyním Na Špičáku. Nabídka sportovního vyžití je taktéž široká. Lázně nabízejí tenisové kurty, volejbalové hřiště, bazén, nordic walking nebo sjezdové a běžecké lyžování v nedalekých střediscích.

Přečtěte si také:

[Relaxační víkend](#)

[Naučte se dýchat](#)

[Užijte si relax v Mariánských Lázních](#)

Objednejte si:

e-knihu [„Nejlepší dietní jídelníčky“](#)



© **Napsala Nikola Šmorancová**
Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy , zdraví)

Email: smorancova@mujkouc.cz

www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.