

Gorące źródła - korzyści zdrowotne z kąpeli

Czy kiedykolwiek odwiedziłeś **gorące źródła**, zwane też termami lub cieplicami? Kąpiele w wodach termalnych są wykorzystywane w celach leczniczych, prozdrowotnych, relaksujących, więc regularne ich odwiedzanie jest świetnym pomysłem.

W tym artykule dowiesz się, jakie korzyści dla zdrowia oferują nam *gorące źródła*.

Niektóre gorące ujęcia wody znajdują się na zewnątrz, a inne można znaleźć w zaciszu spa. Jest wiele opcji do wyboru, a najczęściej spotykamy je w formie basenów termalnych. Możesz je odwiedzać także zimą, ponieważ woda cały rok jest bardzo ciepła.

Korzyści zdrowotne wynikające z kąpeli oferowanej przez gorące źródła

W tym artykule opiszemy dokładnie liczne, ale często pomijane, korzyści zdrowotne jakie dają nam gorące źródła. Mamy nadzieję, że przekonamy Was do odwiedzin w termach co najmniej dwa razy do roku.

Taka terapia będzie bardzo uzdrawiająca, relaksująca i korzystna dla Ciebie i Twojej rodziny.

Gorące źródła są bogate w minerały

Każde gorące źródło ma inną charakterystykę i skład mineralny. Zawartości poszczególnych składników zależą od umiejscowienia źródła, składu geologicznego skał i pochodzenia wód.

Woda termalna wychodzi spod ziemi, a jej skład mineralny zależy od czynników

geograficznych. Kiedy kąpiesz się w takiej ciepłej, naturalnej wodzie, zawarte w niej minerały wchodzą w kontakt ze skórą i zostają wchłonięte przez Twoje pory.

To pozwala jej wszystkim leczniczym właściwościom w pełni zadziałać na nasz organizm.

Zwiększ szybkość swojego metabolizmu

U wielu ludzi wraz z wiekiem spowalniają się procesy metaboliczne. Objawia się to w szczególności uczuciem niestrawności i problemami z nadwagą.

Podobnie jak ćwiczenia fizyczne, gorące źródła zwiększają tempo Twojego metabolizmu. Tak więc nie tylko aktywują go, ale także mają zdolności przyspieszenia i poprawy procesów trawiennych oraz oczyszczania organizmu.

Zrelaksuj swoje ciało i umysł w gorących źródłach

Kolejną korzyścią zdrowotną płynącą z gorących źródeł jest ich zdolność do uwalniania napięcia i rozluźniania naszego ciała. Dlatego, jeśli doświadczasz silnych stresów, czekają cię jakieś ważne wydarzenia, powinieneś odwiedzić termy.

Ponadto **wody naturalnie pomagają zmniejszyć obrzęki**. Dlatego gorące źródła mogą pomóc, jeśli cierpisz na opuchliznę nóg lub stóp, a także inne problemy z krążeniem.

Termy łagodzą problemy ze skórą

Dziś coraz więcej osób cierpi na problemy skórne, takie jak zapalenie skóry, łuszczyca, trądzik i różne rodzaje alergii. Kąpiele w termach mogą mieć dobroczynny wpływ na poprawę stanu skóry.

Twoja skóra jest na co dzień swędząca lub nawet dotyk sprawia ci ból? **Dobrą wiadomością jest to, że minerały zawarte w gorących źródłach mogą zmniejszyć stan zapalny i pomagają w procesach gojenia.**

Oznacza to, że twoje problemy skórne szybciej się uspokoją, a twoja skóra będzie wyglądać lepiej. Jeśli cierpisz na przewlekłą chorobę skóry, możesz częściej odwiedzać gorące źródła.

Kiedy należy zachować ostrożność?

Chociaż gorące źródła mają wiele korzyści zdrowotnych, należy zachować ostrożność podczas ich odwiedzania. Pamiętaj o następujących kwestiach:

- Nie pozostawaj w wodzie zbyt długo: może to prowadzić do nadciśnienia lub tachykardii. Ludzie, którzy już cierpią na te problemy, są bardziej zagrożeni, jeśli pozostaną zbyt długo. Dlatego powinni postępować zgodnie z zaleceniami opisanymi poniżej.
- Przed wizytą w gorących źródłach należy skonsultować się z lekarzem, w szczególności jeśli masz nadciśnienie, jakiegokolwiek choroby serca, guzy żołądka lub wrzody. Warto sprawdzić, czy możesz korzystać z term i dowiedzieć się jak to robić prawidłowo.
- Osoby z niedociśnieniem powinny zachować ostrożność: ich skrajnie niskie ciśnienie krwi może wywoływać zawroty głowy i nawet omdlenia w kontakcie z wodą z gorącego źródła.