

Historie vodoléčby na Gräfenberku

Vincenz Priessnitz byl první, kdo vyvedl nemocného ze zatuchlých místností na vzduch a slunce. Studenou vodou, pohybem a úpravou životosprávy mu vrátil zdraví a dal novou radost ze života.

V roce 1819 začal Vincenz Priessnitz léčit své první pacienty. Počáteční léčba spočívala v **příkladání studených obkladů a zábalů** nebo v polévání postižených míst. Léčil tak zhmožděninu, podvrtnutí a povrchní poranění. Tyto metody byly známy už od pradávna, ale Vincenz Priessnitz k nim připojil své vlastní postupy. Jedním z nich byla „**potná kúra**“. V. Priessnitz ji používal zejména při léčení chronických nemocí. Pacienta nechal nejprve v klidu v posteli zpotit a poté ho na krátkou dobu ponořil do necek se studenou vodou. Později vedle jednoduchých potních kúr přidával častěji se opakující aplikace studené vody. Jednalo se většinou o **celkové lázně** spojené s třením pokožky, ale také o **pololázně, brouzdání ve vodě, sedací koupele, lázně končetin, lázně očí, celkové a částečné studené sprchy, pití studených vod z pramenů**, někdy i střešní nálevy studenou vodou.

Pololázeň se prováděla jak v sedě, tak ve stoje. Později se prováděla pololázně jednofázové a dvoufázové vsedě a jejich historická podoba se pro vynikající léčebné efekty dodržuje dodnes.

Na gräfenberském kopci byly rozmístěny **sprchy pod „bystřinným vodopádem“**, ke kterým pacienti museli dojít rychlou chůzí, aby došlo k celkovému prohrátí. Jakmile se dech a srdce uklidnily, pacient se rychle svlékl a vstoupil pod sprchu (dalo by se spíše hovořit o malém vodopádu, kdy voda dopadala z výšky 1,5 – 3,5 metru).

Čerstvá pramenitá voda byla při léčebné kúře v hojné míře používána i vnitřně. K jídlům bylo denně vypito nejméně 12 sklenic vody (cca 2,4 l) a strava byla velmi prostá.

V. Priessnitz si uvědomoval, že existuje **vztah pokožky k vnitřním orgánům** a celému tělu a při své diagnostice a léčení vycházel především z povahy a způsobu reakce kůže na chladový test, který aplikoval u všech svých pacientů. Léčení trvalo v průměru několik týdnů, někdy mnoho měsíců, dokonce i několik let.

Vincenz Priessnitz zakazoval hovořit o nemocech mezi pacienty, poskytoval individuálně pohovory, kladl důraz na **společenská setkávání** a účast na hudebních či jiných akcích, které tvořily součást léčebného pobytu. **Byl první, kdo sjednotil pohybovou léčbu (individuální a skupinovou) s vodoléčbou, dietou, léčbou prací, muzikoterapií a psycho-terapií.**

Priessnitzovy objevy účinků čistých přírodních sil na člověka a jeho zdraví jsou jeho nadčasovým poselstvím pro nynější svět zmitaný hektickým chvatem a nervozitou a přitom toužící nalézt klid a vnitřní vyrovnanost.

Hydroterapie chladnou vodou

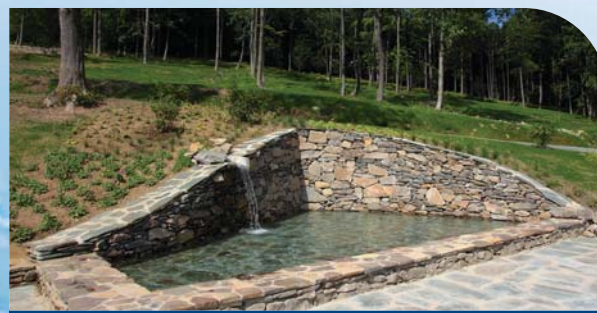
Hydroterapii chladnou vodou dle tradic Vincenze Priessnitze lze dělit na:

- vnější aplikace chladových stimulů: celotělové, částečné a lokální koupele, stříky, sprchy, polevy a zábaly krku, šíje, končetin a trupu
- vnitřní aplikace chladových podnětů: pitná kúra, inhalace chladného aerosolu lokálního klimatu s vědecky prokázaným mimořádně vysokým počtem lehkých atmosférických iontů, silic, stopových biogenních minerálních prvků a dalších léčivých složek.

Chladná voda, nebo střídání chladu a tepla, ovlivňuje autonomní nervový systém. Tím se stimuluje **samoléčebné mechanismy lidského těla** a výrazně se zvyšuje celková odolnost organismu proti infekcím, fyzikálním a psychickým stresům. Střídání podnětů povzbuzuje zvláště krevní oběh, dýchání a funkce vnitřních orgánů. Pravidelným opakováním procedur dochází k dlouhodobému až trvalému zlepšení zdraví.

Indikace

- Posílení imunitního systému
- Snížení až vymizení alergických projevů
- Podpora cévního systému (funkce tepen, žilního systému, lymfatických cév)
- Snížení vysokého krevního tlaku a zklidnění rychlé tepové frekvence
- Zlepšení oběhových funkcí u osob s nízkým krevním tlakem, vyrovnání vegetativní nerovnováhy
- Úprava poruch funkce štítné žlázy (snížení u hyperfunkce, zvýšení u hypofunkce)
- Úprava metabolických poruch
- Léčba bolesti hlavy
- Podpora léčby nervozity, deprese, únavy, nespavosti
- Stimulace samoléčebných procesů a protiprogresivní vliv u chronických onemocnění pohybové soustavy



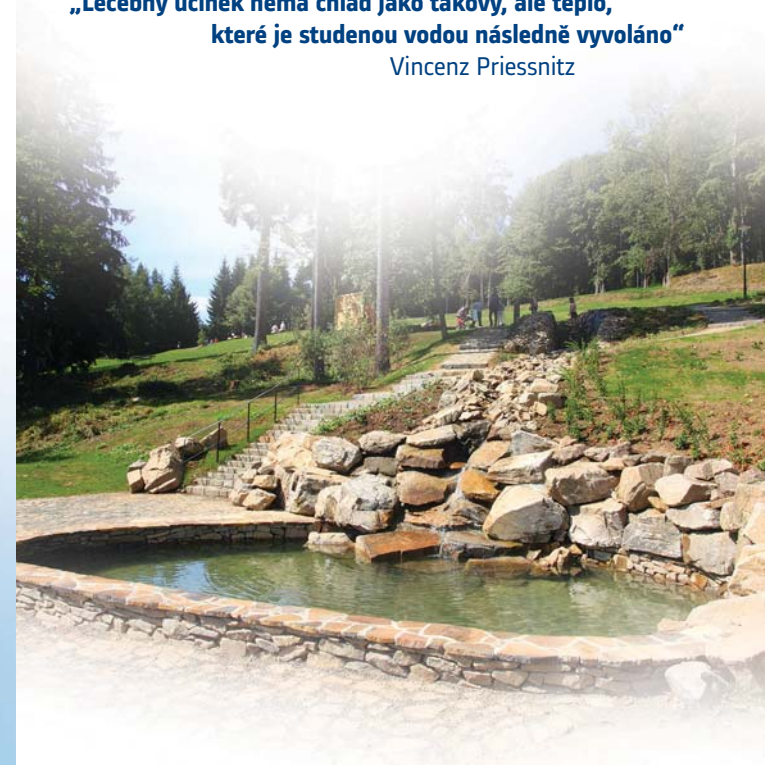
Projekt je spolufinancován Evropskou unií - Evropským fondem pro regionální rozvoj v rámci Operačního programu přeshraniční spolupráce Česká republika - Polská republika 2007-2013.

www.priessnitz.jeseniky.org
www.priessnitz.cz

Balneopark

unikátní projekt
v odkazu V. Priessnitze

„Léčebný účinek nemá chlad jako takový, ale teplo, které je studenou vodou následně vyvoláno“
Vincenz Priessnitz



kde voda uzdravuje

Společnost V. Priessnitz v srpnu 2010 v areálu Priessnitzových léčebných lázní, a.s., Jeseník slavnostně otevřela unikátní Balneopark. Je koncipován jako „vodní zahrada“, kterou prochází potok s vybudovanou soustavou zastavení sloužících k hydroterapii a relaxaci. Najdete v něm Priessnitzovy přírodní lázně horních a dolních končetin, Priessnitzovu koupel nohou s akupresurou, Priessnitzovu lavičku, stříky, sprchu či terasy pro odpočinek i cvičení. Svým pojetím navazuje na tradiční vodoléčebnou metodu Vincenze Priessnitze. Studenou vodou, sluncem, pohybem a úpravou životosprávy vracíme lidem zdraví i dnes. Odpočinout si a nabrat nové síly zde mohou nejen klienti Priessnitzových léčebných lázní, ale i široká veřejnost.



1. Priessnitzovy přírodní lázně horních a dolních končetin

- bazének s výškou hladiny 60 cm pro koupel dolních končetin a dvě žulové vany pro koupel horních končetin. V bazénku pro dolní končetiny se aplikuje chůze čapím pochodem. Při lázni horních končetin se ponoří paže do žulových van.



2. Priessnitzova koupel nohou s akupresurou

- bazének s výškou hladiny 20 cm, jehož dno je vyskládáno z oblázků různých frakcí. Při chůzi po oblázcích dochází k masáži plosek nohou.



3. Priessnitzova lavička

- jedná se o komíhání dolních končetin ve volné vodě.



4. Priessnitzovy stříky

- jedná se celkem o 4 trysky vždy dvě naproti sobě ve výšce 75 cm (pro oblast hýždí a dolních končetin) a ve výšce 120 cm (pro ramena, záda a horní končetiny).



5. Priessnitzova sprcha

- přírodní sprcha se studenou pramenitou vodou.



Dále jsou v Balneoparku vybudovány objekty, které nejsou určeny k hydroterapii:

- vodopád
- vodní plocha
- terasy pro slunění, odpočinek i cvičení