



Balneoterapia - naturalne wsparcie zdrowia i regeneracji

data aktualizacji: 2026.03.02



Balneoterapia to szczególny dział medycyny uzdrowskiej. Obejmuje wartościowe zabiegi, których podstawą są naturalne źródła o cennych właściwościach. Kąpiele siarkowe, solankowe, fasony borowinowe? To właśnie przykłady zabiegów z zakresu balneoterapii. Więcej o niej piszemy poniżej. Czy balneoterapia może wspomóc Twój wypoczynek i regenerację? Sprawdź!

Czym jest balneoterapia?

To dział lecznictwa, który wykorzystuje naturalne surowce, takie jak wody i borowiny do celów leczniczych. Jest to jeden z nurtów, z których korzystają uzdrowiska. Obiekty uzdrowskie powstały bowiem w miejscach, gdzie naturalnie czerpie się solanki i wody siarczkowe, gdzie występują wody termalne, a także peloidy (czyli torfy, borowiny). Odkrycie tak cennych źródeł zapoczątkowało istnienie uzdrowisk. Od początku ich działalności kuracje opierały się w nich o wiedzę z balneologii, która pozwalała w pełni wykorzystać bijące tam źródła i inne naturalne substancje wprost z natury.

Jakie zabiegi obejmuje balneoterapia?

Najbardziej znane i cenione zabiegi z zakresu balneoterapii to kąpiele ("balneum" z łacińskiego

znaczy "kąpiel", stąd też nazwa balneoterapia), fasony (czyli kąpiele częściowe), okłady oraz inhalacje. Przykłady zabiegów balneologicznych to:

- kąpiele solankowe,
- kąpiele siarczkowe,
- kąpiele kwasowęglowe,
- fasony siarczkowe,
- kąpiele borowinowe,
- okłady borowinowe,
- fasony borowinowe,
- inhalacje solankowe.

.

Dlaczego balneoterapia jest tak ceniona?

[Balneoterapia](#) jest doceniana ze względu na to, że jest metodą naturalną, która w niefarmakologiczny sposób może wesprzeć regenerację organizmu i korzystnie wpłynąć na samopoczucie. Wykorzystywana jest u osób przetrenowanych, w przerwach między treningami, po przeciążeniach związanych z wykonywaną pracą, po kontuzjach. Wspiera powrót do formy, czerpiąc z właściwości czysto przyrodniczego bogactwa.

Jaki ma wpływ balneoterapia na samopoczucie?

Balneoterapia, w zależności od rodzaju zabiegu, może wywierać szeroki wpływ na organizm. Wszystkie jednak zabiegi z tej grupy, po wzięciu serii mają na celu wsparcie odnowy biologicznej, zmniejszenie odczuwanego zmęczenia (choć bezpośrednio po zabiegu może być ono odczuwalne i jest to normalną reakcją organizmu). Celem stosowania balneoterapii jest także wsparcie mięśni i stawów, na co dzień przeciążonych, którymi właśnie w uzdrowisku można się należycie zatroszczyć naturalnymi metodami. Tym samym balneoterapia, poprzez usprawnienie powrotu do sił korzystnie wpływa na samopoczucie.

Na czym polega wsparcie regeneracji zabiegami z zakresu balneoterapii?

Naturalne wody siarczkowe i solanki mają wpływ na metabolizm, odporność, układ ruchu i skórę. Zawarte w nich minerały są cenne zwłaszcza na etapie regeneracji (np. po kontuzji). Składniki te oddziałują na tkanki łączne, które budują stawy, więzadła i mięśnie. Kąpiel w takich wodach to chwila relaksu, równocześnie przydatna dla układu ruchu.

Z kolei kąpiel kwasowęglowa wspaniale potrafi odprężyć! To cenne np. po przemęczeniu psychofizycznym (natłoku pracy, intensywnym uprawianiu sportu, czasie pourazowym). Kwas węglowy obecny w uzdrowskiej wannie kąpielowej to nic innego jak rozpuszczony w wodzie dwutlenek węgla. Wchodząc do takiej kąpieli ma się wrażenie odpoczynku...w wodzie mineralnej! Wszystko wokół przyjemnie musuje, na skórze osiadają bąbelki (dają wrażenie mikromasażu), czuć odprężenie. I o to właśnie chodzi!

Z kolei borowiny i inne naturalne peloidy świetnie odprężają mięśnie. Ciepło, jakie otrzymuje się pod okładem borowinowym lub w specjalnym fasonie wspiera ukrwienie napiętych i przemęczonych okolic.

Gdzie dostępne są zabiegi z zakresu balneoterapii?

Balneoterapia jest mniej dostępnym działem leczenia niż np. fizykoterapia czy kinezyterapia. Zabiegów balneoterapeutycznych nie ma np. w przychodniach rehabilitacyjnych.

Aby skorzystać z pełnej bazy zabiegów z balneoterapii najlepiej wybrać się do uzdrowiska. Tam złoża naturalne wydobywane są na bieżąco i dostarczane wprost do zakładu przyrodoleczniczego. Można tam skorzystać z balneologicznych zabiegów i łączyć je z masażami, terapią manualną, ćwiczeniami i spacerami po pięknych uzdrowskich alejkach. Bo i powietrze w takich miejscach ma znaczenie! To właśnie mikroklimat, jaki panuje w uzdrowskach dopełnia całość regeneracyjnej kuracji.

Materiał partnera.

Źródło: <https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/81113-balneoterapia-naturalne-wsparcie-zdrowia-i-regeneracji>