

Egészség

Wellness



Hévízi tó

Gyógykúra

Prevenció

Relaxáció

Mozgásban





## Fáj a háta? Nehezen jár? A megoldás: Hévízi Tradicionális Kúra!

Mozgásszegény életmód, egyhangú táplálkozás, rossz testtartás, stressz. Csak néhány ok azok közül, melyek mozgásszervi panaszokhoz vezethetnek. Mára népbetegséggé vált a csontritkulás, a kopásos ízületi betegségek, amelyek emberek millióinak életét keserítik meg.

**Ne hagyja, hogy mindennapjainak részévé váljon a fájdalom!** Forduljon szakembereinkhez, akik elhivatottan hisznek az egészség megőrzésében és visszanyerésében!

Hévízen **Ön áll a középpontban**, hiszen állapotának megfelelően személyre szabott kezelési tervet állítanak össze a szakorvosok, akik a harmonikus és egészségtudatos életvitel kialakításához is hasznos tanácsokkal látják el. A világ legnagyobb természetes gyógytava, a több mint **200 éves gyógyászati tradíció**, és a legmodernebb trendeknek megfelelő kezelések mind az Ön egészségét szolgálják.

Látogasson el Hévízre, és ismerje meg az élet forrását!





A több tízezer éve keletkezett Hévízi Gyógytó nemcsak **nemzeti kincsünk**, hanem a természet egyedi ajándéka is. A bő forrású tó vize gyógyvíz, amely **páratlan, zöld környezetben** adja számunkra kincsét, a gyógyulást.

A hévízi gyógyvizet már a rómaiak is használták. Erről tanúskodik Flavius Theodosius keletrómai császár csodás gyógyulásának legendája is.

A ma is ismert **fürdőkúra gyökerei** azonban **1795-re nyúlnak vissza**, gróf Festetics György idejébe. Az azóta felgyülemlett tudásnak és szak-

értelmenek köszönhetően **százezrek nyerték vissza egészségüket**, így a Hévízi Tradicionális Kúra mára a város védjegyévé vált. Az egyediség és különlegesség elismeréseként 2015-ben a Hévízi tó és a tradicionális hévízi gyógyászat **Hungarikum** címben részesült.

A **Hévízi Tradicionális Kúra** alapja a hévízi gyógyvíz, amely gazdag ásványianyag-tartalmának köszönhetően különösen **hatékony mozgásszervi megbetegedések kezelésében**.

Az évszázadok során az orvostudomány mind jobban megismerte gyógyhatásait, olyan kezeléseket egészítve ki, amelyek hatékonyságát tovább növelik, ezáltal emelve gyógyerejét.

A víz gyógyító kincseit a természetes környezet adta gyógyhatások teszik komplexé. A tó körül zöldellő fák, a kipárolgó gőz, mely mintegy kupola terül el a tó fölött, együttesen fejtik ki pozitív hatásukat. A párolgás miatt a tó környéke pormentes, a levegő allergénszegény.



## A Hévízi Gyógytó

A **Hévízi Gyógytó** a világ legnagyobb, biológiailag is aktív, termálvízű gyógytava, amely földrajzilag is páratlan környezetben, a Balatontól mindössze 6, Budapesttől 200 km-re található.

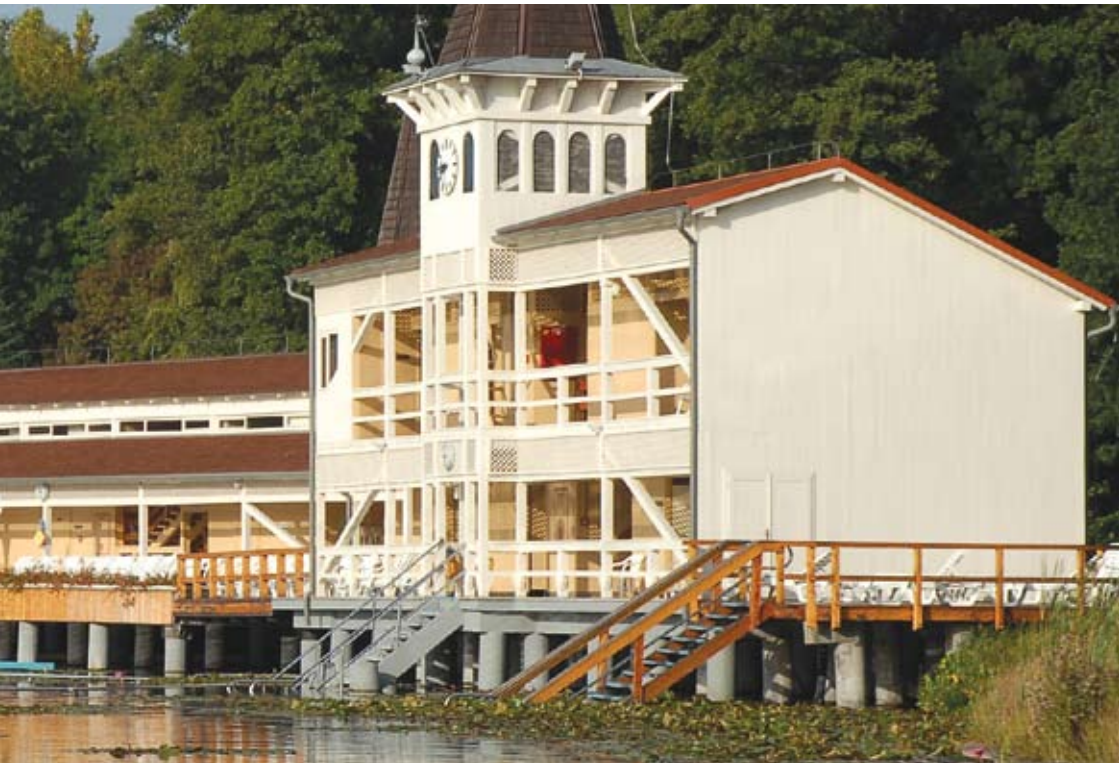
A **4,4 ha vízfelületű** tó gazdag ásványi anyag tartalmú forrása 38 m mélyen található barlangban fakad, ahol több tízezer éves meleg és hideg karsztvizek keverednek egymással. A tó vízhozama 410 l / mp, így a víz három és fél naponta természetes úton kicserélődik, ezáltal folyamatosan tisztul. Hőmérséklete a legnagyobb hidegben sem csökken **22 °C alá**, nyáron pedig elérheti a **38 °C-ot is**.

A **hévízi gyógyvíz** különleges összetétele és a tó medrét borító tőzegrétegből kioldódó alkotóelemek a gyógyításban igen **széles körű felhasználást** tesznek lehetővé. A hévízi gyógyvíz alkalmazása már önmagában is **összetett terápiát** biztosít. A függőleges testhelyzetben történő fürdőzés ideális a vérkeringésnek, az indifferens hőfok pedig kellemes, üdítő érzést ad.

A gyógyforrás vize 7 m vastag **tőzegen** áttörve jön a felszínre, az így kioldódó vegyületek és nyomelemek hatása révén a bőr rugalmas, bársonyos lesz.

Orvosi tanács nélkül a Hévízi tóban max. 30 perc fürdőzés ajánlott





## Vízösszetétel

Kationok	mg/l
kálium	6,8
nátrium	27
ammónium	0,32
kalcium	81
magnézium	36
vas	0,04
<b>Kationok összesen</b>	<b>151</b>

Anionok	mg/l
klorid	23
bromid	0,11
jodid	0,021
fluorid	1,4
szulfát	64
hidrogén-karbonát	378
szulfid	3,2
<b>Anionok összesen</b>	<b>470</b>

metabórsav	0,5
metaflintsav	43
szabad szénsav	86
oldott oxigén	3,6

**Összesen 754**



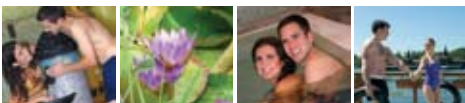
## Milyen esetekben javasolt a Hévízi Tradicionális Kúra?

**A Hévízi tó gazdag oldott és gáznemű anyagokban, egyésítvé így a szénsavas, kénés, kalcium, magnézium, hidrogén karbonátos vizek kedvező tulajdonságait.** A redukált kénvegyületek előnyösen befolyásolják a porc anyagcseréjét, a porcsejtek működését, ezzel az ízületek állapotát és így a gyógytényezők különleges értékét képviselik.

**A kúra gyógyászati javallatai a mozgásszervi megbetegedések** széles spektrumát ölelik fel.

**Előnyösen alkalmazható a következő esetekben:**

- reumatikus mozgásszervi megbetegedések
- csontritkulás
- degeneratív (kopásos), illetve gyulladásos gerinc-/izületi megbetegedések
- sérülések és mozgásszervi műtétek utókezelése
- lágyrész reumatológiai, másodlagos izületi betegségek
- krónikus, perifériás, az idegrendszerhez kapcsolódó, mechanikai okokra visszavezethető panaszok





- ízületi operációk elő- és utókezelése
- porckorong műtétek utókezelése
- krónikus, nőgyógyászati betegségek
- idült gyomor- és bélhurutban, emésztési zavarokban a gyógyvíz ivókúráként is alkalmazható

## **A hévízi kúra nem javasolt a következő esetekben:**

- fertőző betegségek
- rosszindulatú daganatok
- szívelégtelenség
- keringési zavar
- trombózis és egyéb más vérképzőszervi betegségek
- kezeletlen aszthma
- kezeletlen magas vérnyomás
- terhesség





## Miből áll a Hévízi Tradicionális Kúra?

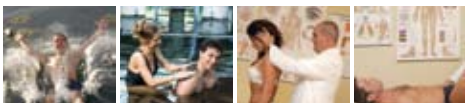
Minden esetben **állapotfelmérő orvosi vizsgálat** előzi meg a komplex kezelési terv felállítását. A szakorvosok a helyszínen az Ön **személyes állapota alapján** határozzák meg a kúra egymásra épülő elemeit, így például a gyógyvízben való fürdőzés időtartamát, a kezelések fajtáját és gyakoriságát. A kezelések az Ön minőségi kiszolgáltatásának érdekében, meghatározott szabályok szerint, szakképzett kezelőszemélyzet és folyamatos **orvosi kontroll mellett** zajlanak.

**A kúra alapelemei** az egyéni kezelési terv szerint a következők lehetnek:

- Fürdőzés minősített gyógyvízben
- Hévízi gyógyiszappakolás vagy gyógyiszappfürdő
- Súlyfürdő – Dr. Moll Károly hévízi reumatológus találmánya alapján

**A kúra kiegészítő elemei** az egyéni kezelési terv szerint a következők lehetnek:

- Hévízi gyógyvíz fogyasztása ivókútból
- Gyógymasszázsok
- Egyéni és csoportos mozgásterápiák
- Fizioterápiás kezelések (elektro-magneto-mechano-fény stb.)
- Hidroterápia: CO<sub>2</sub> kád, víz alatti vízsugár masszázs, galván fürdő







A **Hévízi gyógyvíz** egyenlő mértékben gazdag oldott és gáznemű anyagokban, egyesítve a szénsavas, a kénes, a kalcium, magnézium, hidrogén karbonátos gyógyvizek kedvező tulajdonságait. A legoptimálisabb a 32-34 °C-os vízben való fürdés, hiszen így huzamosabb ideig fejtí ki a víz kémiai és biológiai tulajdonságait, s idegrendszer nyugtató hatásait.

#### **Iszappakolás:**

A maga nemében egyedülálló hévízi iszap egyaránt tartalmaz szerves és szervetlen anyagokat, s a benne lévő rádiumsók és redukált kénvegyületek a gyógytényezők különleges értékeit képviselik. A speciális hévízi kezelő eljárás során az érintett testrész vagy testtájék bepakolása, majd melegen tartása történik.

#### **Súlyfürdő:**

**Dr. Moll Károly** hévízi orvos találmánya, aki 1953-ban ismertette a gerinc porckorong kopásos betegségeknek ezen igen hatásos kezelési módját. A súlyfürdő víz alatti kezelés, aminek célja, hogy a gerinc csigolyáit egymástól eltávolítsa, így a gerincoszlopot megnyújtsa. A nyújtás hatására lehetővé válik a porckorongok eredeti, egészséges állapotának visszaállítása. A súlyfürdő teljesen fájdalommentes, mivel a víz felhajtó ereje ellazult állapotba hozza a testet és nagyon kíméletesen nyújtják a súlyok a gerincet. A kezelés alatt a vendég nyaknál és/vagy a karok alatt felfüggesztve „lóg” a medencében, miközben a betegség állapotától függően különböző súlyokat helyeznek el rajta derékon és/vagy a bokákon.



## A Hévízi Tradicionális kúra kiegészítő elemei

**Ivókúra:** A hévízi vízzel alkalmazott ivókúra pozitív hatása főként idült gyomor- és bélhurutban, emésztési zavarokban érezhető.

**Gyógymassázások:** A masszázs során fokozódik a vérkeringés valamint a nyirokkeringés, megváltozik a pulzusszám és a vérnyomás, az anyagcsere, a testhőmérséklet, a légzés, fokozódik a kiválasztás és ezáltal a méregtelenítés és jó hatással van az idegrendszerre is.

**Mozgásterápiák:** A mozgásszervi betegségek kezelésében kiemelten fontos a gyógytorna, valamint a gerinctorna.

Egyéni és csoportos foglalkozások során elsajátíthatja, megtanulhatja az Ön számára fontos mozdulatokat, melyeket később akár otthon is végezhet. A vízben végrehajtott mozdulatsorok kevésbé megterhelők, így a víz alatti torna kímélő kezelésmódot nyújt.

**Fizioterápiás kezelések: A fizioterápia természeti – hő, elektromos, és egyéb fizikai – energiákat használ fel.** Hévízen leginkább elektro-, magne-, mechano-, és fényterápiás kezeléseket alkalmaznak.

**Hidroterápia:** Olyan vízben végzett kezelésekre tartoznak ide, mint a szénsavfürdő, a különböző kádfürdők, víz alatti masszázs, galvánfürdő.



# A Hévízi Tradicionális Kúra hatása, időtartama



A kezelések jól megtervezett, egymásra épülő kivitelezését szakképzett kezelőszemélyzet végzi ezáltal is biztosítva, hogy a kúra komplex hatást érjen el szervezetünkben. Optimális esetben ennek **időtartama 2-3 hét.**

A kezelések nem csak pillanatnyi javulást eredményeznek, hanem **hónapokra megakadályozzák a fájdalmak kiújulását** és

így „a tavaszi kúra, **fájdalommentes** karácsonnyal ajándékozta meg a reumával küszködőket”.

Keresse a **Hévízi Tradicionális Kúra** logóval ellátott szolgáltatókat, akik garantálják az évszázadok alatt megszerzett tudás és tapasztalat megfelelő alkalmazását!



## Bizonyított gyógyhatások

Évi egymillió látogató, 80%-os törzsvendég arány a Hévízi tavon, gyógyultak ezrei, mindez nem véletlen!

Régóta ismert, hogy a Hévízi tó vize számos panaszra gyógyír, és az itt végzett kúrának rengetegen köszönhetik gyógyulásukat. A Hévízgyógyfürdő és Szent András Reumakórház **friss kutatásai** immár **tudományosan is bizonyítják** a jótékony hatásokat.

A térdkopásos vendégeket vizsgáló kutatás egyértelműen bizonyította, hogy a Hévízi tó gyógyvize a fürdővendégek **fájdalmát csökkentette**, mozgásfunkcióját javította, és kedvezően befolyásolta az életminőséget **rövid és hosszú távon egyaránt**.

További biztató kutatások zajlanak a súlyfürdő, a hévízi gyógyiszap és a komplex fizioterápia hatékonyságának tudományos alátámasztásáról is. Természetes gyógyszerként használva - orvosi iránymutatás mellett - számos panaszt enyhíthetnek a hévízi gyógyvíz segítségével.



## Hogyan vehető igénybe a Hévízi Tradicionális Kúra?



- Mozgásszervi panaszai esetén keresse fel háziorvosát, majd kérjen reumatológiai beutalót Hévízre!
- Az Országos Egészségbiztosítási Pénztár támogatásával **évente két alkalommal** vehet részt komplex gyógykúrán, mely **alkalmanként 15-60 kezelést** tartalmazhat.
- Problémáitól függően beutalásra kerülhet a Hévízi Szent András Reumakórházba, de ambulánsan, vagyis járó beteg ellátás keretében is részt vehet a kúrán.
- Amennyiben ambuláns ellátás keretében érkezik Hévízre, keresse fel a [www.heviz.hu](http://www.heviz.hu) oldalt, ahol kedvezményesen foglalhat szállást, tájékozódhat a programokról és szolgáltatásokról.
- Ezután már csak részt kell vennie a szakorvos által egyénre szabottan összeállított kezeléseken, hogy Ön is megtapasztalhassa a jótékony hatásokat.
- Kérdése van? Hívjon bennünket a 06/83/540-131-es telefonszámon!

TB támogatott kezelések és egyéni gyógykúrák a Hévízgyógyfürdőn kívül számos gyógyszállóban is igénybe vehetők.





## Megelőzés, rekreáció

Korábban a hévizi gyógykúra igénybevételénél a fő motiváció a meglévő betegségek kezelése volt, de napjainkra az egészség felértékelődött és a **megelőzés került előtérbe**.

Számos magánbiztosító támogatja már a megelőző kúrákat, hiszen sokkal érdekesebb a problémák kialakulását megelőzni, mint meglétüket kezelni.

Hévízen a wellness szakemberek egy kiegyensúlyozott és egészségtudatos életvitel kialakításában is segítenek Önnek.

A **szépség** az egészséggel kezdődik, mely Hévízen tovább fokozható! Természetes kozmetikumként válassza a Hévízi tó vizét, valamint a speciális iszapot tartalmazó termékeket! Emellett a legújabb technológiákat alkalmazó szépségügyi beavatkozások is elérhetők a város szépségcentrumaiban, legyen szó ultrahangos, lézeres kezeléstről, vagy plasztikai sebészeti beavatkozásról.

**Túrázzon virtuálisan is Hévízen!** A lenti QR kód beolvasásával a fürdőváros kisfilmjét nézheti meg.





A mai rohanó életmód, és a bennünket érő stressz miatt szervezetünknek szüksége van regenerálódásra. Érdemes évente többször beiktatnia egy wellness pihenést, hogy utána könnyebben vegye a hétköznapi akadályait.

Hévízen a szállodák és a Tófürdő wellness központjaiban élménymedencék, különböző **kényeztető kezelések, különleges masszázások** várják, mint például a nyirokmasszázs, lávaköves masszáz, cellulitmasszázs, talpmasszázs, shiatsu, thai, vagy az orosz-tibeti mézes masszáz.

A **szaunázás** fokozza az ellenálló képességet, üdítő és kondíciójavító hatása van, ezért érdemes rendszeresen részt venni szauna szeánszokon, melyek közül a mézes, a joghurtos, a sörös, és az aromaolajosak a legkedveltebbek.

Fontos része a wellness pihenésnek az **aktív ki-kapcsolódás** is! A környezet számos lehetőséget nyújt túrázásra, kerékpározásra, lovaglásra, golfra vagy tenisz gyakorlására. Emellett a keleti, alternatív mozgások, mint a jóga, a tai chi vagy a qi gong is elérhetők Hévízen, melyek a szervezet egészségének harmonizálására koncentrálnak.





8380 Hévíz, Rákóczi u. 2.  
Tel.: 06 83 540 131  
Fax: 06 83 540 132  
E-mail: [heviz@tourinform.hu](mailto:heviz@tourinform.hu)

[www.heviz.hu](http://www.heviz.hu)

## Hévízgyógyfürdő és Szent András Reumakórház

H-8380 Hévíz, Dr. Schulhof Vilmos sétány 1.

Tel.: 06 83 342 830

E-mail: [spaheviz@spaheviz.hu](mailto:spaheviz@spaheviz.hu)

[www.spaheviz.hu](http://www.spaheviz.hu)

## IMPRESSZUM

Kiadó:  
Hévízi Turisztikai  
Nonprofit Kft.  
Hévíz TDM Egyesület

Fotók:  
Tucsek Tünde  
Visuart Fotó  
Simon Teodóra

Grafika:  
TheCube Creative  
theCUBE.hu

Nyomda:  
Ziegler Nyomda