

## RUMUŃSKIE BŁOTA LECZNICZE

### \* FENOMEN NATURY \*

**Jezioro TECHIRGHIOL powstało przed tysiącami lat. Zatoka Morza Czarnego, położona kilkanaście kilometrów na południe od Konstancy została oddzielona mierzeją od morza; powstałe w ten sposób jezioro ma obecnie duże zasolenie - ok. 8 %. Ta słona woda i muł gromadzący się na dnie mają własności lecznicze.**

**Trochę historii.** Miejscowi mieszkańcy snują opowieść o Wielkim Wezyrze - dowódcy armii w Turcji osmańskiej. Bardziej to legenda niż prawda historyczna, ale warto ją zacytować. Otóż gdy po podbojach w Europie Wielki Wezyr powracał do Turcji jego wspaniały koń ciężko zachorował. Zarządzono kilkudniowy postój nad jeziorem, a konia zanurzono w wodzie aby zmniejszyć jego cierpienia. I o dziwo po kilku dniach koń wyzdrowiał i długo jeszcze służył swemu panu. Na przestrzeni kilku wieków obserwowano wielokrotnie zdecydowaną poprawę stanu zdrowia u ludzi zażywających kąpiele w słonym jeziorze. W końcu XIX wieku zaczęli przyjeżdżać chorzy, a w pocz. XX wieku powstały pierwsze sanatoria i hotele przyjmujące przybyszy. Urządzono łaźienki błotne. Miejscowość nazwano CARMEN SILVA na cześć żony Króla Rumunii, ale po drugiej wojnie światowej komunistyczne władze Rumunii zmieniły nazwę na EFORIE i obecnie ta nazwa znana jest na całym świecie.

**A w dwudziestym wieku.** W latach pięćdziesiątych i sześćdziesiątych pobudowano wiele hoteli i sanatoriów o nie najwyższym standardzie. Powstało kilka dużych szpitali przede wszystkim o specjalnościach ortopedycznych i reumatologicznych. Wyodrębniły się dwie, prawie graniczące ze sobą miejscowości: EFORIE NORD i EFORIE SUD. W Eforie Sud działa specjalistyczny szpital ortopedyczny. Nad brzegiem jeziora zbudowano łaźienki do kuracji błotnych.

**Łazienki Błotne - co i jak leczymy?** W Eforii leczone są przede wszystkim choroby układu kostnego - głównie kręgosłupa i choroby reumatyczne. Błoto lecznicze wydobywane jest z dna jeziora i wystawiane w kadziach na plaży łaźienek. ŁAZIENKI BŁOTNE - taka jest oficjalna nazwa miejsca gdzie korzystamy z „cudownego” błota - usytuowane są na plaży przy brzegu jeziora i podzielone na dwa sektory: dla mężczyzn i kobiet. Po wejściu na teren łaźienek spacerujemy nago ok. 20 - 30 minut, aby równomiernie nagrzać całe ciało.

Następnie smarujemy cienką warstwą błota miejsca chore, lub całe ciało. Spacerujemy ok. 30 minut aż do wyschnięcia posmarowanych miejsc. Wchodzimy do jeziora (ok. 26 - 28° C) na ok. pół godziny. W wodzie należy pływać lub wykonywać inną gimnastykę ruchową. W wodzie zmywamy błoto.

Po wyjściu z wody spacerujemy aż do całkowitego wyschnięcia. Wracamy do hotelu i odpoczywamy. Wskazane jest branie prysznicza dopiero wieczorem. Należy wziąć ok. 10 takich zabiegów.

**Pozytywne skutki kuracji odczujemy po 6 - 8-miu tygodniach.  
Działanie lecznicze podobne jest do działania naszych borowin  
- ale o wiele, wiele bardziej skuteczne !**

**Obecnie** do Eforii można dostać się samolotem z Warszawy do Bukaresztu lub do Warny, a następnie pociągiem lub autokarem do Eforii. Można też wybrać się samochodem przez Słowację i Węgry z noclegiem na Węgrzech. Rumunia to zupełnie inny kraj niż pamiętamy to z dawnych lat. Szosy są dobre, są stacje benzynowe, restauracje i bary. Jazda autokarem z Polski jest jednak uciążliwa, szczególnie dla osób, którym dokuczają bóle kręgosłupa. Najwygodniej wybrać się samolotem z Biurem Podróży, które dowiezie autokarem z lotniska do hotelu, a na miejscu zapewni pobyt.

W Eforii W ostatnich latach powstają nowe hotele i pensjonaty na dobrym europejskim standardzie. I w takim właśnie trzygwiazdkowym hotelu, położonym w dzielnicy willowej Eforii Sud, tuż przy nadmorskiej plaży, mieszkają polscy turyści. W hotelu jest klimatyzacja, w pokojach łazienki, telewizory i lodówki, smaczne i obfite wyżywienie wg. kuchni rumuńskiej. W samej Eforii jest wiele sklepów i małych, uroczych knajpek. Po codziennej kuracji błotnej można korzystać z plaży i kąpieli w ciepłym Morzu Czarnym. Jest to więc połączenie kuracji z urlopowym wypoczynkiem. Kuracja w Rumunii kosztuje ponad 900 EURO - ale naprawdę warto! Usytuowanie zabiegów nad brzegiem jeziora dyktuje terminy wyjazdów: od czerwca do września.

**Kilka przykładów działania „cudownego” błota.** Dyrektor biura „KWATOUR” od wielu lat cierpi na bóle kręgosłupa. W okresach nasilonego bólu miał kłopoty z poruszaniem się, z trudem wsiadał do samochodu. Był kilkakrotnie w Eforii i korzystał z kuracji błotnych. Obecnie cieszy się dobrym zdrowiem, kilka razy w tygodniu biega, chodzi na pływalnię, a zimą wyjeżdża na narty w Alpy francuskie. Częstym bywalcem na rumuńskich błotach jest profesor

jednej z Krakowskich Uczelni, który przyjeżdża z żoną, też dotkniętą bólami kręgosłupa. Oboje obecnie cieszą się dobrym zdrowiem, pracują i jeżdżą corocznie na narty. Przyjeżdża na kurację do Eforii wielu Niemców i Francuzów, a zaczynają też przybywać Anglicy i Skandynawowie. Znany jest przypadek dentystki z Warszawy, której po dwudziestu latach pracy zawodowej, zaczął dokuczać kręgosłup. Leczenie ambulatoryjne nie dawało żadnych rezultatów, bóle wzmagaly się. Wykonano kilka prześwietleń kręgosłupa i badanie NMR (rezonans magnetyczny). Lekarze zalecili wykonanie operacji kręgosłupa. Chora nie decydując się na operację została przyjęta na Oddział Rehabilitacji Szpitala w Konstancinie (STOCER). Sześciotygodniowy pobyt w szpitalu, a następnie kuracja w sanatorium przyniosły tylko częściową poprawę. Zdecydowana poprawa i powrót do normalnej pracy nastąpiły po wyjeździe do Eforii i odbytej tam kuracji. Po roku kolejny wyjazd do Eforii, i ... zimą wyjazd na narty po kilkuletniej przerwie! Niech zacytowane tu przykłady będą zachętą do podjęcia decyzji o wyjeździe na błotną kurację do Rumunii.

**Osteoporoza !** I jeszcze jedno korzystne działanie błot rumuńskich. U kobiet, które były kilkakrotnie na kuracji w Eforii wyniki badań gęstości kości (badanie densytometryczne) były zdumiewająco dobre. Być może będzie to lekarstwo na leczenie, lub choćby tylko na zapobieganie, coraz bardziej powszechnej chorobie: osteoporozie. Autor artykułu złożył wizytę Naczelnemu Lekarzowi i Dyrektorowi Szpitala w Eforii p. dr Nicolae Mihai HORIA i uzyskał informację o prowadzonych badaniach nad wpływem kuracji błotnych na stan kości. Wyniki wszechstronnych badań są nadzwyczaj obiecujące i dr N. M. Horia spodziewa się ich ogłoszenia nibawem przez Autorytety Medyczne Rumunii. Wtedy - jak sądzi dr Horia - rozpocznie się prawdziwy „boom” przyjazdów ludzi pragnących leczyć się w Eforii.

**Bardzo dobre wyniki daje kuracja błotna u osób cierpiących na łuszczycę.**