

A víznek már az ókorban is gyógyító erőt tulajdonított az ember. Megtisztulást, felüdülést, gyógyulást kerestek eleink. A hazai gyógyvizek szinte minden bajra nyújtanak megoldást, akár belecsobbanunk a habokba, akár ivókúra formájában használjuk őket. Magyarország térképén szinte nincs is olyan terület, ahol valamilyen csodaforrás ne bugyogna...

A boldog békeidőkben – amikor még nem dőlt ránk a kemikáliák tömkelege – bizony bevett szokás volt egy-két hetet eltölteni kedvelt és hangulatos fürdőhelyeken. Herkulesfürdő vagy Tuszád, esetleg a Gellért vagy a Rácz Fürdő nemcsak a testi, de a lelki nyavalyákra is kínált mellékhatás nélküli gyógyulást. A fürdőkúra az egészségkultúra része volt. A fürdő pedig a társasági élet színtere is.

A vizek itt csobognak alattunk. Volt, hogy tengerek mosták az ország széleit, de a leghatalmasabb óceán mindig is a lábunk alatt volt: a gyógyvizek tengere. Van itt gyógyszer szinte minden betegségre csak tudni kell, hogy melyik mire való.

A hazai gyógyvizeket három csoportba lehet sorolni: termálvíz, ásványvíz, vagy gyógyvíz. Mind másra és másképpen hat és másképpen is kell alkalmazni.

A termálvíz alapvető tulajdonsága, hogy meghatározott hőfokkal tör fel a föld mélyéből. Ezt az értéket Európában 20 fokban határozták meg, de Magyarországon –ahol a föld kérge vékonyabb – akkor beszélünk hévízről, ha annak hőmérséklete meghaladja a 30 fokot. Ennek a különbségtételnek az az oka, hogy nálunk a víz 20 méterenként melegszik egy fokot – szemben az európai 33 méterrel – így aztán kisebb mélységből hozható a felszínre. Az ezredfordulón nálunk közel 1300 termálkút adott meleg vizet.

A rengeteg forrás 150 melegvizes gyógyfürdőt táplál, melyek közül 36 speciális vízzel várja a vendégeket. Nemcsak vizükben, hanem környezetükben is egyedülállók vannak köztük, mint Európa egyetlen barlangfürdője Tapolcán vagy a Hévízi 33 fokos vízzel gőzölgő gyógytó. Budapest sem véletlenül lett fürdőváros, hiszen két tucat fürdő és 13 gyógyfürdő is található itt.

A köztudatban a termálvíz és a gyógyvíz fogalma összekeveredik, Pedig nem ugyanarról van szó. A gyógyvizek fogalmát már 1929-ben törvényben meghatározták: „Gyógyvíz az az ásványvíz, amelynek vegyi összetételénél, vagy fizikai tulajdonságánál fogva gyógyhatása van.”

Jó, ha tudjuk, hogy ez a fajta víz szomjúság ellen nem használható, mert mindenféle hatásai más-más betegség kiegészítő kezelésére alkalmasak. Ezekben a vizekben bizonyos anyagokból több található így azután a fogyasztásuk előtt mindenképpen jó, ha konzultálunk szakemberrel. Ellenkező esetben ne csodálkozzunk, ha mindenféle mellékhatások törnek ki rajtunk...

Külön kategória az ásványvíz melyet akár fürdésre, akár ivásra is használhatunk. A fürdőkben általában ásványvízzel töltött medencékben lubickolhatunk. Ha tudni akarjuk, hogy ez mit tartalmaz, jó ha elolvassuk a bejáratnál kifüggesztett tájékoztató táblát, vagy még a fürdőhely kiválasztása előtt tájékozódunk a világhálón.

A vízben található ásványi anyagoktól függően többféle ásványvízről beszélhetünk: Ezek összetételüktől függően alkalmasak különféle betegségek esetén.

Ha szomjas vagy

A boltok polcain szinte garmadával állnak a különféle ásványvizek. Sokan esküsznek még a budapesti ivóvízre is, de azért ez nem ugyanaz. A valódi artézi kútból csobogó vizek igazi, vasas ízét sem lehet elfelejteni. Egyre többen inkább a palackozott ásványvizeket isszák. Már csak azért is mert ezek minősége termékenként állandó és ki lehet választani az ízlésünknek, igényünknek és természetesen pénztárcánknak megfelelőt.

Ásványvízben megint csak nagyhatalom vagyunk és iszunk is rendszeren. Míg 30 évvel ezelőtt kicsivel több, mint 2 liter fogyott fejenként, napjainkban ez meghaladja az 50 litert is. És ebben az is benne van, aki soha sem iszik ilyesmit...

Sokan azért isszák az ásványvizet, mert energiaszegények. A vásárláskor azért ne árt megnézni, mi az amit magunkhoz veszünk! Például nem szabad összekeverni az ásványi anyagokkal dúsított vizeket a természetesekkel. Ezekben tiszta ivóvizet használnak, majd azt az engedélyezett ásványi sókkal dúsítják. Bár a címkén feltüntetik ezt, sokan mégis összekeverik őket. Jó ha tudjuk az üvegen feltüntetett E-jelű anyagok a leggyakrabban természetes anyagokat takarnak. Például az E 508 nem más, mint kálium klorid és az E 290, az maga a szén-dioxid.

Sokan már akkor eldobnak egy terméket, ha E betűt látnak, pedig semmi okuk nincs rá!