

Jerzy Gala

UZDROWISKA GMINY MUSZYNA SZANSĄ NA ZDROWIE W XXI WIEKU

„Na to, aby być zdrowym, trzeba nauczyć się mądrzej żyć”.

René Dubois

Największym problemem zdrowotnym współczesnego człowieka, a szczególnie mieszkańca Polski, są choroby cywilizacyjne, wynikające zarówno z degradacji środowiska naturalnego, negatywnych skutków ciągle rozwijającego się przemysłu, zmniejszonej aktywności ruchowej człowieka, jak i narastających konfliktów międzyludzkich. Potrzebne są — wzorem rozwiniętych państw zachodnich — działania prewencyjne w zakresie zapobiegania najgroźniejszym i najczęstszym w Polsce chorobom (miażdżyca, nowotwory, tytoniowe choroby układu oddechowego).

Uzdrowiska muszyńskiej gminy z nawiązką wypełniają warunki wymagane do takiej akcji prewencyjnej. **Po pierwsze** sprzyja temu doświadczenie i tradycja — w Żegiestowie Zdroju (prof. Julian Aleksandrowicz) oraz w Złockiem (dr med. Jerzy Gala) — prowadzono szeroką działalność w zakresie oświaty zdrowotnej, promocji zdrowia i zdrowego stylu życia. Zebrane doświadczenia pozwalają na prognozowanie poprawy pod warunkiem prowadzenia systematycznego propagowania zdrowego stylu życia. Zorganizowanie czasu wolnego kuracjuszy w uzdrowisku Złockie wpłynęło na znaczne ograniczenie przez nich picia alkoholu, palenia papierosów, a także spożycia leków nasennych, uspokajających i przeciwbólowych.

Po drugie — walory estetyczne krajobrazu. Obfitość lasów w tych uzdrowiskach stwarza specyficzny mikroklimat, w którym dominuje jonizacja ujemna, dająca człowiekowi dobre samopoczucie, komfort oddechowy, uczucie rześkości i radości życia. Nie bez znaczenia dla osób palących jest fakt, że olejki eteryczne (fitoncydy) wydzielane przez drzewa iglaste działają przeciwzapalnie i bakteriobójczo, likwidując wszelkie przewlekłe stany zapalne górnych dróg oddechowych. Warto tu przypomnieć, że już Hipokrates leczył chorych na gruźlicę pobytym w lasach sosnowych, nie wiedząc, że przyczyną poprawy ich stanu zdrowia jest terpentyna, zabójcza dla prątków gruźlicy. Terpentyna znajduje się w ilości 240 g w każdym kilogramie wydzielanej przez sosny żywicy. Również kolorystyka mieszanych lasów — szczególnie jesienią — sprawia, że te pastelowe barwy, przekazywane do mózgu poprzez telereceptory wzroku, działają tonizująco, uspokajająco i przeciwestresowo.

Po trzecie — cisza i spokój. Są to naturalne biowalory lecznicze, które powinny nierozdzielnie łączyć się z atmosferą wszystkich uzdrowisk. Niestety dziś coraz mniej kurortów może pozwolić sobie na zapewnienie tego luksusu kuracjuszom. A tymczasem cisza i spokój to nieodzowne czynniki, decydujące o sukcesie terapii w emocjonalnych i stresowych chorobach cywilizacyjnych, takich jak choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie tętnicze, choroba wrzodowa żołądka i dwunast-

nicy, czy — tak dziś powszechne — nerwice. Szczególne zasługi w kultywowaniu i popularyzacji odpoczynku w ciszy i spokoju ma Żegiestów Zdrój.

Po czwarte — wspaniałe tereny do uprawiania terapii ruchowej. Brak ruchu i niechęć do codziennej aktywności ruchowej sprawia, że mamy coraz więcej ludzi z nadwagą i cukrzycą, co również przyczynia się do zwiększonej zachorowalności i umieralności na choroby układu krążenia. Aktywność ruchową ma człowiek zapisaną w kodzie genetycznym (od niej przez wiele wieków zależało przetrwanie gatunku ludzkiego), dlatego nagłe jej obniżenie może powodować trwałe i ciężkie uszkodzenia różnych narządów. Wspaniałe trasy wytyczone na lesistych terenach wokół uzdrowisk Gminy Muszyna przyciągają i zachęcają do uprawiania turystyki pieszej.

Po piąte — najcenniejszy walor uzdrowisk Gminy Muszyna, niesłychanie ważny w prewencji najgroźniejszych chorób cywilizacyjnych (miażdżycy, chorób nowotworowych, tytoniowych chorób układu oddechowego, osteoporozy i nerwic) — przebogate źródła unikalnych leczniczych wód mineralnych, o całym bukiecie niezbędnych dla człowieka makro i mikroelementów, decydujących zarówno o sprawności układu odpornościowego, działających przeciwmiażdżycowo i ochronnie na układ krążenia, stabilizujących układ kostny, usprawniających reakcje psychiczne człowieka oraz działających ochronnie w przypadku chorób nowotworowych. Wody mineralne występujące na terenie muszyńskich uzdrowisk są to, ogólnie mówiąc, szczawy wodorowęglanowo-magnezowo-sodowo-wapniowe, żelaziste, borowe, jodkowe, bromkowe. Występują one w różnych wariantach składów biopierwiastków w zależności od poszczególnych źródeł i odwiertów. Poza wymienionymi składnikami mineralnymi występują również w nieznacznych ilościach takie mikroelementy jak selen i lit, które mają bardzo istotne znaczenie w punktu widzenia prewencji chorób nowotworowych i psychicznych. Aby zrozumieć wartość leczniczych i stołowych tutejszych wód mineralnych należy zapoznać się z rolą zawartych w nich biopierwiastków w organizmie człowieka. I tak:

1. **Magnez** — znajduje się w większości w połączeniach z wapnem i fosforem w kościach, pozostała ilość występuje w tkankach miękkich i płynach ustrojowych. Bierze udział w przemianach energetycznych, przyspiesza wiele reakcji enzymatycznych, wpływa na syntezę białek w organizmie, bierze udział w przemianie węglowodanów. Zmniejsza toksyczność ołowiu oraz niektórych pestycydów, osłania układ chromosomalny człowieka przed niekorzystnymi, rakotwórczymi wpływami środowiska. Sole magnezu wzmacniają również siły obronne organizmu przeciwko inwazjom bakteryjnym z zewnątrz, a w szczególności mobilizują bakteriobójczą zdolność leukocytów. Magnez przyczynia się także do obniżenia poziomu cholesterolu w surowicy krwi, łagodzi stresi i chroni mięsień sercowy przed uszkodzeniem.

Należy pamiętać, że niewłaściwa agrokultura pozbawia nasze ziemie magnezu i stąd brak go w pokarmach zarówno roślinnych, jak i zwierzęcych. Dodatkowo cały szereg leków jak antybiotyki, środki antykoncepcyjne, przeczyszczające, odwadniające i uspokajające rugują magnez z naszego organizmu. W Polsce niedobór magnezu występuje u dzieci (do 70%), młodzieży (do 50%) i dorosłych (do 30%), nie dziwi zatem tak wysoki wskaźnik zachorowalności i umieralności na miażdżycę oraz choroby nowotworowe. Dobbowe zapotrzebowanie organizmu człowieka na magnez wynosi 300-600 mg. Naturalnymi źródłami magnezu są rośliny zielone oraz owoce bogate w pektynę, a także orzechy, nasiona soi, fasola, groch, chleb razowy, ryby,

mleko, kakao, kukurydza, migdały słodkie. Najlepszym źródłem magnezu są jednak wysokomagnezowe wody mineralne, z których poprzez dysocjację przechodzi on do krwiobiegu, uzupełniając niedobory. Szokujące jest to, że mimo, iż wody mineralne doliny Popradu mają najwyższy w świecie poziom magnezu, to u Polaków stwierdzamy permanentny jego niedobór. Fakt ten wynika z braku tradycji codziennego picia wód mineralnych. Ilustrują to dane dotyczące spożycia wód mineralnych. I tak statystyczny Włoch wypija rocznie 180 litrów wód mineralnych, Francuz 140, Niemiec 120, Japończyk 40, a Polak 6-8 litrów. Komentarz do tych danych jest zbyteczny. Podkreślić tylko wypada jeszcze raz prewencyjną wartość wód mineralnych w uzdrowiskach gminy muszyńskiej, ze względu na dużą zawartość magnezu.

2. **Wapń** — stanowi główny budulec kości i zębów występujący w postaci trudno rozpuszczalnych fosforanów i węglanów. Jest niezbędny do wzrostu i rozwoju organizmu, reguluje równowagę w zakresie pobudliwości nerwowo-mięśniowej. Bierze udział w prawidłowej krzepliwości krwi i zapobiega nadmiernej przepuszczalności ścian naczyń krwionośnych, która występuje w stanach uczuleniowych. Niedobór wapnia prowadzi do odwapnienia kości i zębów, tężyczki, niepokoju oraz zaburzeń neurologicznych. Niedobory najlepiej uzupełniać wodą mineralną lub mlekiem.

3. **Sód** — znajduje się głównie w płynie pozakomórkowym i odgrywa istotną rolę w regulacji gospodarki wodnej, zatrzymując wodę w organizmie. U osób narażonych na obfite pocenie się, np. u hutników, istnieje konieczność stałego uzupełniania sodu poprzez picie wód mineralnych.

4. **Potas** — występuje głównie we wnętrzu komórek i odgrywa istotną rolę w procesie skurczu mięśni szkieletowych i mięśnia sercowego, a także w przewodnictwie bodźców nerwowych i aktywności enzymów.

5. **Żelazo** — jest składnikiem barwnika krwi (hemoglobiny) i mięśni (mioglobiny), oraz wielu enzymów np. cytochromów. Rola jego jest związana z procesami oddychania tkankowego. Niedobór prowadzi do niedokrwistości.

6. **lit** — powoduje, że ludzie stają się pogodni, serdeczni i odporniejsi na uzależnienia od alkoholu czy narkotyków. Jego niedobór prowadzi do depresji i psychoz.

7. **Selen** podobnie jak magnez chroni przed zawałami mięśnia sercowego i chorobą nowotworową. Działalność selenu zmusza organizm do wytwarzania ciał odpornościowych w przypadku zagrożenia infekcją. Jako antyoksydant (przeciwutleniacz) ogranicza szkodliwe utlenianie się komórek, a więc chroni je przed deformacją i uszkodzeniami genetycznymi DNA. Nazywany jest zmiataczem wolnych rodników, które mają sprzyjać rozwojowi nowotworów.

W Muszynie produkowane są mineralne wody stołowe — „Muszynianka” i woda „Vito”. „Muszynianka” jest to 0,21% szczawa wodorowęglanowo-magnezowo-wapniowa, w trakcie produkcji odżelazowana (w celu zabezpieczenia jej przed wytrącaniem się żelaza) i wtórnie nasycona dwutlenkiem węgla do stężenia 2700 mg/l. Zawiera: magnez (200,40 mg/l), wapń (153,91 mg/l), sód (69,65 mg/l), potas (7,25 mg/l), lit (0,65 mg/l), żelazo (0,42 mg/l), selen (0,002 mg/l).

Woda „Vito” jest to woda mineralna „Muszynianka”, wzbogacona ekstraktem torfowym produkowanym przez Zakłady Farmaceutyczne „Polfa” w Kutnie. Zawiera biopierwiastki występujące w „Muszyniance”, a więc magnez, wapń, potas, sód, lit, selen, a także osiem aminokwasów i związki farmakologicznie czynne, które są częścią

składową ekstraktu torfowego. Dzięki tym związkom woda „Vito” jest zawsze bakteriologicznie czysta. Aminokwasy odgrywają istotną rolę w regulacji zaburzeń przemiany materii, a takie jak kwas glutaminowy, asparaginowy, czy arginina zalecane są szczególnie w chorobach wątroby. Arginina odgrywa również znaczącą rolę w profilaktyce i leczeniu choroby wieńcowej dzięki wytwarzaniu tlenu azotu, działającego rozszerzająco na światło naczyń wieńcowych, podobnie jak nitrogliceryna. Wykazuje również działanie antyagregacyjne.

Z punktu widzenia prewencyjnego działania w chorobach cywilizacyjnych, walory zarówno naturalnego środowiska uzdrowisk Gminy Muszyna, jak i niedocenianych, przebogatych zasobów wód mineralnych, uzasadniają podjęcie na szeroką skalę promocji ich rzeczywistej wartości. Drogowskazem powinny być słowa wypowiedziane przed wiekami przez Mikołaja Reja:

*„Każdej chorobie w czas zabiegaj
Bo pozdne lekarstwo niedobre bywa”.*



Pocztówka z roku 1931, przedstawiająca nie istniejące już Stare Łazienki Mineralne na Zapopradziu (ze zbiorów *Almanachu Muszyny*).