



Autorki:

Agata Augustyn
Kinga Biernat
Zofia Broszkiewicz
Ida Kupś

Promotor:

p. Agnieszka Freschet

SPIS TREŚCI:

1. Wstęp	3
2. Pierwsze pytanie badawcze: Jak doszło do tego, że miejscowości Pojezierza Suwalskiego zostały uznane za uzdrowisko?.....	4
3. Drugie pytanie badawcze: Jakie właściwości naturalne wód, powietrza, roślinności oraz gleby pojezierza suwalskiego wykorzystuje się w zabiegach leczniczych?.....	13
4. Trzecie pytanie badawcze: Dla jakich zabiegów leczniczych chorzy wybierają sanatoria na Suwalszczyźnie?.....	19
5. Streszczenie w języku angielskim.....	24
6. Bibliografia.....	25
7. Zakończenie.....	26

Wstęp

Wybrałyśmy ten projekt, ponieważ zainteresowała nas medycyna naturalna i związane z nią metody leczenia. Jesteśmy pewne, że uda nam się zebrać dużo informacji na temat wykorzystania właściwości przyrody w konkretnych zabiegach leczniczych. Poprzez nasze badania udowodnimy, że Pojezierze Suwalskie spełnia walory uzdrowiskowe. Zainteresowała nas także historia tworzenia się uzdrowiska na tym terenie . Do rozpoczęcia naszych badań dodatkowo zmotywował nas znaleziony list, który napisała siostra jednej z naszych mam dawno temu, gdy była na Suwalszczyźnie i leczyła się w jednym z sanatoriów. Potrzebne informacje związane z historią rozwoju Suwalszczyzny czerpałyśmy z wielu różnorodnych źródeł. Każdego dnia dowiadywałyśmy się czegoś nowego.

Zadałyśmy sobie trzy pytania badawcze:

1. Jak doszło do tego, że miejscowości Pojezierza Suwalskiego zostały uznane za uzdrowisko?
2. Jakie właściwości naturalne wód, powietrza, roślinności oraz gleby pojezierza suwalskiego wykorzystuje się w zabiegach leczniczych?
3. Dla jakich zabiegów leczniczych chorzy wybierają sanatoria na Suwalszczyźnie?

Autorki

Jak doszło do tego, że niektóre miejscowości Pojezierza Suwalskiego zostały uznane za uzdrowisko?

Pojezierze Suwalskie powstało po „wizycie” lądolodu. Ukształtował on krajobraz, zostawiając po sobie dużo jezior, dzięki czemu stworzył dogodne warunki do powstawania torfu i borowin. Stanowią one jedyny walor naturalny o potwierdzonym działaniu leczniczym na człowieka, na tym terenie, ale Pojezierze Suwalskie posiada również rześki i wilgotny klimat, dzięki czemu już wcześniej ludzie doceniali jego walory uzdrowiskowe.

W 1557 r. Król Zygmunt August założył miasto, które od swojego imienia nazwał Augustów. Miasto przechodziło zmienne koleje losu, czasem rozkwitało, czasem popadało w ruinę. Aż do rozbiorów, w Augustowie przeważała zabudowa drewniana, co spowodowało, że nie zachowały się do naszych czasów żadne zabytki z tego okresu. Nawet taka ważna inwestycja jak Kanał Augustowski (ukończona w 1839r), z powodu zawirowań historycznych nie zyskała planowanego znaczenia gospodarczego.

Dopiero w okresie pomiędzy I i II wojną światową Augustów rozkwitł jako ośrodek turystyki, stając się jedną z najpopularniejszych wówczas miejscowości zdrojowych – powstały wtedy liczne stacje wodne, bazy i schroniska.

Dzisiaj jest to najpopularniejsze uzdrowisko na terenie Pojezierza Suwalskiego. W Augustowie leczy się choroby ortopedyczno-urazowe, choroby reumatologiczne, choroby naczyń obwodowych, osteoporozę. Pierwsze turnusy rehabilitacyjne próbowano tu organizować już w 1963 roku. W grudniu 1970 roku miasto uzyskało częściowe uprawnienia uzdrowiska. Pomimo tego, że Augustów nie posiadał jeszcze pełnego statusu, to od roku 1976 sanatorium „Budowlani” przyjmowało kuracjuszy i zdobywało coraz większą renomę. Status miasta uzdrowiskowego Augustów otrzymał 14 października 1993 roku.

Po stwierdzeniu, że walory miasta mają charakter uzdrowiskowy rozpoczęto w 1968 roku pierwsze odwierty głębinowe, odkrywając pokłady wody zdrojowej. Pierwszą wodę mineralną – „Augustowiankę” wyprodukowano 22 lipca 1972 roku. Woda wydobywana jest z jednego z najgłębszych ujęć w Polsce (482 m), z samego serca Puszczy Augustowskiej. Wyróżnia się ona stałym składem chemicznym w tym posiada aż siedem składników o wartościach leczniczych.

W opinii części osób walory „Augustowianki” nie są tak duże jakby się wydawało. W związku z tym nie uznaje się jej za walor naturalny tego terenu.

Wyobraźmy sobie, że niedługo po powstaniu uzdrowiska przyjechała do Augustowa nastolatka. Była chora na reumatyzm. Za pomocą kąpieli i okładów borowinowych, z których już wtedy uzdrowisko słynęło w całej Polsce, miała nadzieję się z niego wyleczyć. Swoją podróż w „Zielonych Płucach Polski” opisała w liście do matki. List zachował się do dzisiaj. Dokument ten, skrupulatnie przepisany, zamieszczamy poniżej:

Augustów, 15.08.1995

Droga Mamo!

Piszę do Ciebie po zabiegu, który polegał na masowaniu i smarowaniu szyi wywarami z sosny (które doskonale oczyszczają moje drogi oddechowe) i lipy (bym miała większą siłę umysłu). Jest to jeden z najmniej przyjemnych zabiegów. Najbardziej lubię kąpiele borowinowe i dębowe, które pobudzają krążenie krwi. Dobrze mi robią również herbatki z lipy, które pomagają mi się skupić.

Moje zmiany reumatyczne zachodzą coraz wolniej, i zaczynam mieć nadzieję, że kiedyś całkiem znikną. Coraz rzadziej bolą mnie stawy a opuchlizna palców prawie całkiem znikła. Nie mam już tej wstrętnej wysypki! Myślę, że Ty też powinnaś spróbować tych zabiegów! Tobie pewnie zapisano by raczej krioterapię, wszystkie panie tutaj ją uwielbiają. Może Twoje ciągłe bóle nogi znikną, tak nagle jak moja choroba? Już nawet przestałam przewidywać zmiany pogody . Codziennie kąpię się w niesamowicie czystych jeziorach: Białym, Rospudzie, Sajnie i Necku, ciekawe jest to, że są tak blisko centrum miasta. Woda z kranu smakuje mi bardziej niż najsmaczniejszy nektar. Mam niesamowity apetyt. Cudowne, prawda? Nawet rehabilitantka mówi, że wracają mi rumieńce! Tutaj jest prześlicznie! Wczoraj podczas codziennego spaceru zobaczyłam bobra z młodymi! Myślałam, że te zwierzęta już wyginęły. Dla takich chwil chce się żyć!

Coraz bardziej utwierdzam się w przekonaniu, iż przyjazd tutaj był wyśmienitym pomysłem! Spotkałam super dziewczynę, która nazywa się Basia. Jest niesamowita! Chyba będzie moją przyjaciółką! Ona leczy tutaj swoje słabe płuca, więc w jej pokoju unoszą się aromaty sosnowe. Codziennie chodzi na inhalacje solankowe i dużo spaceruje.

Mimo tego, że tak mi się tutaj podoba, tęsknie za Tobą! Proszę, pisz do mnie.

*Buziaki i pozdrowienia z Augustowa,
Twoja oddana córka Sławcia*

P.S.

Pozdrów ode mnie wszystkich!

Co to jest uzdrowisko?

Uzdrowisko – jest to miejscowość dysponująca naturalnymi czynnikami leczniczymi, do których zalicza się wody mineralne, gazy, peloidy (borowiny) oraz właściwości klimatyczne. Warunkiem powstania miejscowości uzdrowskiej jest występowanie walorów przyrodniczych. Wody mineralne służą do kąpieli leczniczych i do kuracji pitnej. Właściwości klimatyczne stosowane są w klimatoterapii, w której istotny jest poziom zawartości wilgoci w powietrzu, odpowiednie ciśnienie atmosferyczne, czystość powietrza, brak trujących dymów i pyłów czyli swoisty mikroklimat danej miejscowości uzdrowskiej. W Polsce termin uzdrowska został zdefiniowany ustawowo jako obszar, na terenie którego prowadzone jest leczenie uzdrowskie, wydzielony w celu wykorzystania i ochrony znajdujących się na jego obszarze naturalnych surowców leczniczych. W Polsce za uzdrowska jest uznanych 45 miejscowości.

Jakie warunki musi spełniać dany region by być uzdrowiskiem?

By być uznawany za uzdrowisko obszar musi posiadać:

- Walory naturalne o potwierdzonym leczniczym działaniu na człowieka w przypadku Augustowa są to bardzo duże złoża borowinowe
- Klimat pomagający w rehabilitacji i regeneracji kuracjuszy na Suwalszczyźnie jest on bardzo wilgotny i rzeński, dlatego region ten jest nazywany Polskim Biegunem Zimna lub Zielonymi Płucami Polski
- Budynek, w którym mogą przebywać i leczyć się kuracjusze, oraz specjalistyczny sprzęt lekarski w Augustowie, w Sanatorium „Budowlani”, może przebywać 180 osób. Posiada ono także salę gimnastyczną i specjalistyczny sprzęt lekarski np. komorę kriogeniczną i urządzenie do suchych kąpiei kwasowęglanowych. Drugi budynek, pretendujący do miana sanatoryjnego, jest dopiero w fazie rozwoju.
- Infrastrukturę techniczną w zakresie:
 - gospodarki wodno-ściekowej- oczyszczalnie
 - energetycznej
 - w zakresie transportu zbiorowego
 - prowadzić gospodarkę odpadami
 - uzdrowisko musi również spełniać określone w przepisach ochronie środowiska wymagania w stosunku do środowiska

Miejsca o walorach leczniczych możemy podzielić m.in. ze względu na rodzaj zasobów leczniczych:

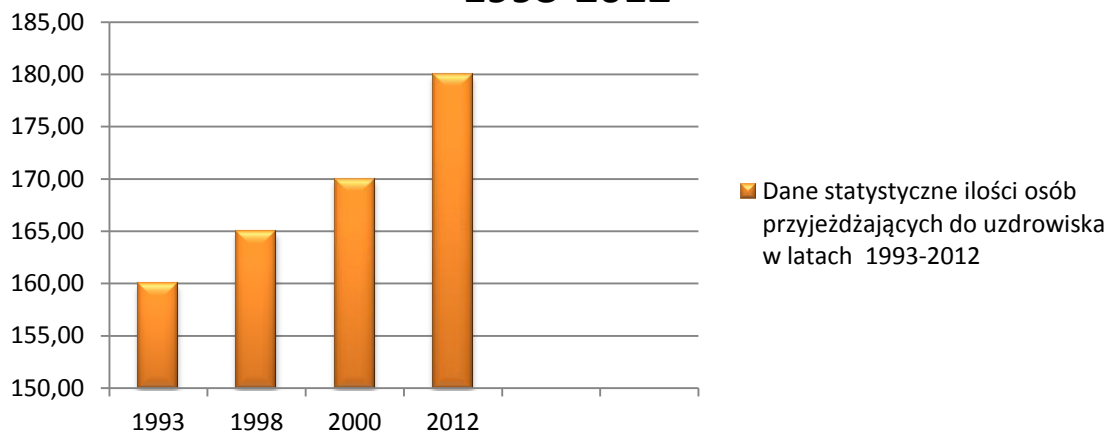
- zdrojowe (leczenie wodami leczniczymi)
- borowinowe
- klimatyczne

Historia powstania Sanatorium „Budowlani”

(na podstawie opowiadania ordynatora w nim pracującego)

Budynek, w którym dzisiaj znajduje się obecne uzdrowisko, powstał pod koniec XX w. Na początku miała to być baza wypoczynkowa, jednego z wielu ówczesnie działających na terenie Polski, związków zawodowych. Ponieważ budynek już powstał, a związek zdążył się rozpaść, trzeba było jakoś zagospodarować to miejsce. Właścicielka tego obiektu postanowiła wykorzystać znajdujące się kilka kilometrów od Augustowa bogate złoża borowiny i stworzyć pierwsze sanatorium w tym mieście. Miejsce to spełniało wszystkie warunki Ministerstwa Zdrowia dotyczące uzdrowisk, dlatego w 1993r. uzyskało taką rangę. Do dziś jest tam bardzo niewielka liczba lekarzy specjalistów, lecz stale się ona powiększa. Na początku placówka zatrudniała ich tylko trzech. Według Narodowego Funduszu Zdrowia większa ich liczba nie była po prostu potrzebna, ponieważ na jednego lekarza przypada dwudziestu pięciu kuracjuszy. Pierwsze zabiegi opierały się głównie na bogactwie tego rejonu- borowinie, ale była też sala gimnastyczna, z piłkami lekarskimi, materacami i drabinkami. Obecnie doszła do tego jeszcze spora liczba rowerków. Dwa lata temu sanatorium zakupiło maszynę do krioterapii, z której korzysta większość pacjentów. Do niedawna sucha kąpiel kwasowęglanowa, suchą nie mogła być nazywana, ponieważ do wanny nalewało się ciepłej wody z rozpuszczonym w niej azotem. Lekarze zaniechali tego zabiegu dlatego, że po pierwsze nie bardzo pomagał, bo większa część CO₂, zamiast być rozpuszczona w wodzie unosiła się w powietrzu, po drugie wychodziło to bardzo drogo, kiedy dla każdego kuracjusza trzeba było przygotowywać wszystko od nowa. Obecnie sanatorium posiada specjalną maszynę do suchych kąpeli kwasowęglanowych. Uzdrowisku zdarzyło się gościć sławne osoby np. Gustawa Lutkiewicza. Liczba dostępnych w uzdrowisku zabiegów stale się zwiększa, ale te stare i niezbyt skuteczne są niekiedy usuwane.

Dane statystyczne ilości osób przyjeżdżających do uzdrowiska w latach 1993-2012



Wnioski po odczytaniu wykresu:

Liczba osób przyjeżdżających do uzdrowiska „Budowlani” stale się zwiększa, lecz następuje to bardzo powoli – w ciągu prawie 20 lat przybyło tylko 20 osób przebywających w sanatorium jednocześnie . Obecnie w sanatorium może przebywać 180 osób jednocześnie.

Historia „Pałacyku na Wodzie” (na podstawie opowiadania jego właściciela)

Pałacyk na Wodzie jest drugim ośrodkiem leczniczym w Augustowie. Powstał właściwie przez przypadek. Jego właściciel, bywały w świecie pan Bogusław Farkowski, trochę ponad trzy lata temu, kupił teren pod jego budowę na przetargu. Sam budynek jest, jak to pan Farkowski powiedział, zlepkiem różnych rzeczy zobaczonych w czasie podróży po świecie. Opiera się głównie na budowlach z takich miejsc jak Sankt Petersburg, Watykan czy Stany Zjednoczone. Lecz zamiarem było, aby przeważał stylu klasycystyczny. W chwili obecnej pracuje tam około 50 lekarzy obsługujących dwudziestoosobowe turnusy. W swojej ofercie mają takie zabiegi jak:

- Hydroterapia
- Kinezyterapia
- Światłoterapia
- Laseroterapia
- Magnetoterapia
- Stomatologia

W przyszłości właściciel chce uzyskać odpowiednią specjalizację, aby móc opiekować się kobietami z rakiem piersi. Na razie nie zostało to wprowadzone w życie, ponieważ sanatorium w Pałacyku na Wodzie funkcjonuje dopiero 4 miesiące.

Czy całe pojezierze jest uzdrowiskiem?

Odpowiedź na to pytanie brzmi nie, ponieważ niemożliwe jest by cała Suwalszczyzna miała do tego podstawy. Rozpatrując po kolei elementy konieczne do tego aby rejon był uznawany za uzdrowisko, wykażemy, że warunki uzdrowiskowe nie są spełnione na całym obszarze:

- w uzdrowisku konieczny jest klimat, pomagający w rehabilitacji i regeneracji kuracjuszy: tutaj, aby wykazać naszą tezę weźmy za przykład Białystok – jest to duże i zanieczyszczone miasto, nienadające się na uzdrowisko, już choćby to popiera naszą tezę
- aby powstało uzdrowisko potrzebny jest jakiś naturalny składnik, na którym może się ono opierać, a takowy istnieje tylko w okolicach Augustowa i Gołdapi. Są to borowiny, które łącznie zajmują aż 0,5 mln
- pod względem czystości wód sytuacja nie jest zła, ponieważ od nie tak dawna funkcjonują oczyszczalnie ścieków (na przykład w Suwałkach) i jeziora nie są aż tak zanieczyszczone. Mimo tego, że ten rejon nie jest powszechnie kojarzony z uzdrowiskiem, turyści przyjeżdżający tu na wakacje, odczuwają wyraźne zmiany na lepsze w sposobie oddychania i w samopoczuciu. Dzieje się tak dzięki lasom sosnowym, lipowym i brzozowym , wydzielającym olejki eteryczne. Ten czynnik występuje na całym Pojezierzu z wyjątkiem miast , jedynym wyjątkiem jest Augustów
- budynki służące celom uzdrowiskowym i znajdujący się w nich specjalistyczny sprzęt lekarski występują tylko w Augustowie: sanatorium „Budowlani” oraz „Pałacyk na wodzie”. Obecnie infrastruktura uzdrowiskowa na tym terenie jest bardzo słabo rozwinięta.

Uważamy, że pod względem klimatycznym zdecydowana większość Pojezierza Suwalskiego ma odpowiednie warunki, aby być uzdrowiskiem. Niestety , tylko na niewielkim jego obszarze, występują specjalne walory naturalne, a specjalistyczna infrastruktura uzdrowiskowa jest słabo rozwinięta. Wszystkie te czynniki powodują, iż całe Pojezierze Suwalskie nie może być uzdrowiskiem.

Jakie właściwości naturalne wód, powietrza, roślinności oraz gleby pojezierza Suwalskiego wykorzystuje się w zabiegach leczniczych?

Poprzednie pytanie opowiada o historii sanatoriów na Suwalszczyźnie. W tym pytaniu skupiłam się na konkretnych częściach przyrody Suwalskiej, którą wykorzystuje się w sanatoriach. Żeby tekst był bardziej przejrzysty podzieliłam go na cztery części :

1. Roślinność
2. Gleby
3. Powietrze
4. Wody

Dopełnieniem tego tekstu jest mapa z zaznaczonymi sanatoriami, parkami narodowymi, bagnami i jeziorami. Na jej podstawie wysunęłam wnioski gdzie jest najlepszy mikroklimat i które z sanatoriów jest położone w najkorzystniejszym miejscu.

Roślinność:

Pojezierze Suwalskie słynie między innymi z ogromnych połaci porośniętych lasami mieszanymi. Jednymi z większych lasów jest puszcza Augustowska i puszcza Romincka. Charakterystycznymi dla obydwu puszczy drzewami są: graby, olsze, dęby, świerki i brzozy. Najpospolitszym drzewem tego rejonu jest sosna. Zajmuje ona aż 70% powierzchni lasów. Dawniej ludzie zasiewali sosnę ponieważ stosunkowo szybko rosła i miała dobre drewno. Przede wszystkim interesowało mnie to, że sosna dostarcza olejków eterycznych wykorzystywanych do leczenia ludzi. Takie leczenie nazywa się aromaterapią, która pomaga odkrztuszać. Nie tylko z igliwia sosny uzyskuje się olejki eteryczne. Oto inne przykłady takich drzew:

- Dąb – dobrze wpływa na krążenie krwi i poprawia funkcje organizmu
- Brzoza – neutralizuje szkody wyrządzone w organizmie
- Lipa – dobrze wpływa na siłę umysłu

W lecznictwie wykorzystuje się nie tylko drzewa ale także inne rośliny np. jaskólcze ziele pomaga na brodawki. Z roślin można też uzyskać fitocydy czyli tak zwane „antybiotyki roślinne”. Są to substancje o działaniu przeciw bakteryjnym.

Gleby:

Na klimat Suwalszczyzny w dużym stopniu wpływają torfowiska, ponieważ potrafią wchłaniać bardzo duże ilości wody i w ten sposób zapobiegają powodziom. Są one rzadkością w naszym środowisku. Występuje tam wiele roślin takich jak rosiczka okrągło listna i turzyce. Torfowiska dzielą się na wysokie, przejściowe i niskie. Wyróżnia się rodzaj torfu nazywany borowiną, która ma duży wpływ na leczenie ludzi. Pierwsze badania na ten temat przeprowadzał profesor Stanisław Tołpa na Suwalszczyźnie. W uzdrowisku w Augustowie wykorzystuje się głównie borowinę. Jest stosowana w leczeniu chorób reumatycznych i chorób narządów wewnętrznych. Zabiegi z udziałem borowiny to płukanie dziąseł, okłady i kąpiele.

Niedaleko Augustowa znajduje się sanatorium w Budowlani. Jego specjalnością jest właśnie leczenie na bazie borowiny. To sanatorium pobiera cenny torf z dwóch złóż: Nowinka i Kłomnice. Są to dwa największe złoża na Suwalszczyźnie.

Rzadkością w tych terenach jest także bagno czerwone, które rzeczywiście ma kolor czerwony co daje niesamowity efekt. Rośnie na nich Brzoza Niska, która jest gatunkiem zagrożonym, ponieważ torfowiska wysychają.

Powietrze:

Na przyrodę i glebę bardzo duży wpływ ma powietrze i procent jego zanieczyszczenia. Niestety niemożliwe jest zbadanie całych Suwałk pod kontem zanieczyszczenia powietrza, dlatego postanowiłam opisać Wigierski Park Narodowy i okolice sanatorium w Budowlani o którym wspomniałam już wcześniej.

Dla Wigierskiego Parku największym problemem związanym z zanieczyszczeniem powietrza są dwie ciepłownie miejskiego Przedsiębiorstwa Energetyki Ciepłej. Ponieważ wytwarzają bardzo dużą ilość dwutlenku węgla. Następnym takim problemem są kotłownie i piece w domach i mieszkaniach. Niestety powietrze wpływa na całą przyrodę. Przez nie zanieczyszczone zostają także drzewa i gleba która wchłania wraz z deszczem cały ten brud.

Niedaleko sanatorium w Budowlani poprowadzona jest droga nr 8. Jest to duży problem ponieważ przez tę drogę dziennie przejeżdża bardzo wiele samochodów produkujących spaliny co nie wpływa dobrze na uzdrowiskowy charakter tego miejsca. Na szczęście planowana jest obwodnica żeby nie zanieczyszczać tego miejsca. Świeże powietrze i czysty klimat mają wpływ na leczenie chorych w tym sanatorium.

O stanie czystości powietrza informują też odpowiednie rośliny. Gdy staje się ono choć trochę zanieczyszczone wiele porostów zaczyna wymierać. Są to między innymi: porosty krzaczkowe, brodaczki, listkowane i skorupiaste. Na szczęście zwiedzając Pojezierze Suwalskie widziałyśmy wiele z nich co świadczy o tym, że powietrze nie jest tam bardzo czyste.

Wody:

Jeziór, rzek i źródeł na Pojezierzu Suwalskim jest dużo. W tej części sprawdzałyśmy czy te wody są rzeczywiście tak czyste i zdrowe jak się mówi.

Poniżej zapisałam wyniki tych badań:

NAZWA WODY	PIERWSZY TEST	DRUGI TEST
Woda z torfowiska	Tw0 - twarda	twW-twatda
Woda ze studni	GH - miękka	Kh - miękka
Woda z jeziora	GH - miękka	Kh - miękka
Woda z rzeki	GH - miękka	Kh - miękka
Woda z kanału augustowskiego	GH - miękka	Kh - miękka
Woda z kranu	GH - miękka	Kh - miękka
„Augustowianka”	GH - miękka	Kh - miękka
Woda z Wigier	GH - miękka	Kh - miękka
Woda z jeziora Kurczysko	GH - miękka	Kh - miękka

Te wyniki zostały zmierzone w skali niemieckiej. Z naszych badań wynika, że wszystkie wody, które badałyśmy są miękkie z wyjątkiem wody z torfowiska. Co oznacza, że większość wód zawiera mało minerałów oraz ich odczyn jest lekko kwaśny i tylko woda z torfowiska zawiera wiele wapnia, magnezu i duży odczyn soli.

Niestety stanem czystości wód zaczęto przejmować się dość niedawno. W latach 1965-1990 stan wód był bardzo zanieczyszczony, wszystkie ścieki odprowadzano właśnie do jezior i rzek. Jednym z najbardziej zanieczyszczonych jezior było jezioro Wigry. Na domiar złego ludzie chcący się leczyć w sanatoriach na tych terenach przyjeżdżali przekonani, że wody są czyste. Oczyszczanie ścieki zaczęto dopiero niedawno. I wiele takich miejsc jest w tej chwili objętych ochroną.

Żeby udowodnić jaki był ogrom zanieczyszczeń podaje dane z 1986 r. Instytutu Rybactwa Śródlądowego w Olsztynie. Została zbadana przejrzystość wody za pomocą krążka Secchiego:

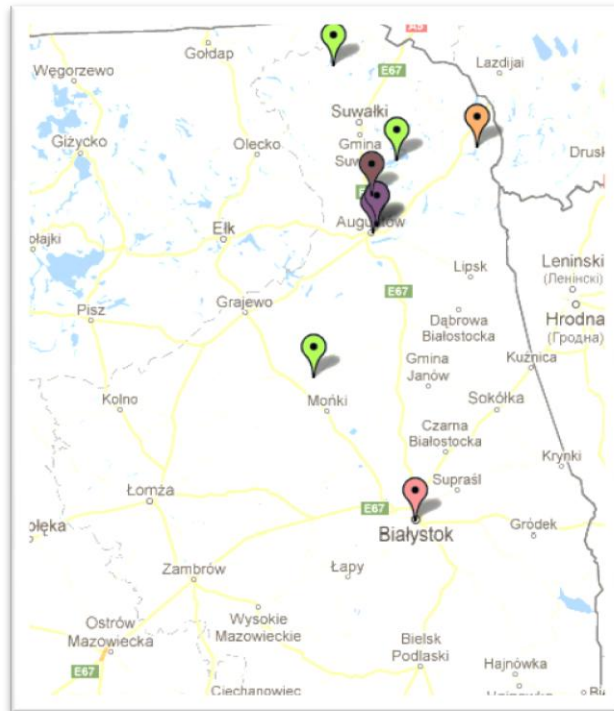
Części jeziora	1986	1997	2002	2007	2009
Płoc Północny	1,8	2,5	3,0	2,2	3,5
Zat. Hańczańska	1,5	1,9	3,0	3,0	3,4
Płoc Szyja	1,9	3,1	3,0	3,0	4,4
Zat. Słupiańska	-	3,2	5,0	2,8	4,3
Zat. Wigierki	1,5	3,3	4,5	5,0	4,3

Chciałam też poruszyć temat wody Augustowianki. Mówi się, że ma ona niesamowicie lecznicze właściwości. Wystarczy jednak przeczytać skład na butelce żeby sprawdzić czy to prawda. Nie woda Augustowianka ma najzwyczajniejszy skład, jest więc w równym stopniu lecznicza jak każda inna.

Jeziora wpływają dość konkretnie na mikroklimat. Na pewno powietrze staje się bardziej wilgotne. Wspomniane już wielokrotnie sanatorium w Budowlani jest otoczone trzema jeziorami. Jednym pacjentom to odpowiada innym nie, ale ci którym to nie szkodzi zażywają kąpeli.



Podsumowując powiem, że najbardziej zaskakujące było to, że wcale nie całe Pojezierze Suwalskie jest uzdrowiskiem. Miano uzdrowiska uzyskała tylko okolica miasta Augustów. Ponieważ na tamtym terenie znajduje się złożo borowiny.



Mapa Suwalszczyzny

Dla jakich zabiegów leczniczych chorzy wybierają sanatoria na Suwalszczyźnie?

Na Suwalszczyźnie uzdrowiskami jest Augustów i Supraśl. Są tam złoża borowiny, olejki eteryczne i fitocydy. To najważniejsze walory uzdrowiskowe na terenie tamtejszego regionu. Borowina to rodzaj torfu. Robi się w niej kąpiele oraz okłady. Pierwsze polega na tym, że pacjent zanurza się w rozcieńczonej wodą borowinie, która jest podgrzewana do 40°- 42°C. Cały zabieg trwa 15-20min. Służy on do odnowy biologicznej organizmu oraz ma działanie przeciwzapalne. Podobny skutek mają okłady borowinowe, w których pacjent, nie zanurza się w torfie tylko jest nim okładany. Olejki eteryczne i fitocydy występują w tym rejonie ze względu dużą ilość sosen i roślin wyższych. Są one wydzielane przez nie w formie ciekłych i lotnych substancji zapachowych. Działają one między innymi łagodząco na górne drogi oddechowe i jako naturalny antybiotyk. Ważne są również: czyste powietrze i woda oraz duża ilość zieleni, w szczególności lasy sosnowe. Ludzie przyjeżdżają tutaj, aby się zrelaksować. Chodzą na spacer, kąpią się w jeziorach, jeżdżą na wycieczki i oczywiście leczą się w sanatoriach. W dzień projektowy poszliśmy do sanatorium „Budowlani”, aby uzyskać informacje potrzebne nam do naszej pracy. Mieści się ono w trzypiętrowym budynku przypominającym stare bloki. Położony jest jednak w urokliwym miejscu, koło parku, nad jeziorem Necko. Z okien rozciąga się wspaniały widok. Tu pacjentami są ludzie dorośli i starsi. Dzieci nie są tam przyjmowane, pewnie dlatego, że nie potrzebują zabiegów, które są tam stosowane. Dowiedzieliśmy się, że lekarze tam specjalizują się w leczeniu chorób ortopedyczno – urazowych, reumatologicznych, naczyń obwodowych, osteoporozy. Ciekawe jest to, że zajmują się także psychiką. Chodzi tu o to, że jeśli pacjent chce i wierzy, że się wyleczy to tak się stanie, jeśli nie wierzy, to nie wyzdrowieje. Większość leczących się tam jest mocno przekonana, że terapia im pomoże. Ludzie nie przyjeżdżają tam tylko dla zabiegów. Podoba im się tam, ponieważ mają towarzystwo, wokół jest pełno zieleni, ponadto w okolicy jest mało przemysłu, więc są niewielkie zanieczyszczenia. Dobrze się tam odpoczywa, oraz zwiedza wiele zabytków. Chorzy w tym sanatorium mają około 3 zabiegi dziennie. „Budowlani” mają wspaniałe sale do leczenia chorych. Byliśmy w jednej z takich sal. W głównym pomieszczeniu były rowerki, piłki, materace do ćwiczeń,

drabinki itp. W jednej z odnóg znajdowała się kriokomora. Jest to małe pomieszczenie do którego wpuszczany jest ciekły azot. Zabieg wygląda w ten sposób, że pacjent wchodzi do niej bez żadnych metalowych rzeczy ubrany tylko w spodenki, bluzkę, skarpetki, chodaki, rękawiczki i opaski na uszy. Jest w niej zamykany, a wtedy wpuszcza się do niej ciekły azot i temperatura w kriokomorze spada do -125°C . Następnie po kilku minutach (max. 3 min) otwiera się ją, a pacjent wychodzi i szybko idzie się rozgrzać wykonując ćwiczenia fizyczne np. jeździ na rowerku. Ten zabieg nazywa się krioterapią. Pomaga... w sumie na wszystko (sami pacjenci to potwierdzili). Jedyne przeciwwskazania to nadciśnienie, ponieważ kriokomora podnosi je.



Kolejnym z zabiegów jakie widziałyśmy była sucha kąpiel kwasowęglowa. Wygląda to tak, że pacjent kładzie się na łóżku ze specjalną „półtrumną” z kocem uszczelniającym zakrywającą dolną część ciała. Następnie wpuszcza się tam dwutlenek węgla oraz lekko się wszystko podgrzewa. Rozszerza to naczynia krwionośne przez co krew krąży szybciej. Zabieg jest bardzo skuteczny w leczeniu układu krążenia. Ludziom starszym, którym nogi nie za dobrze funkcjonują bardzo to pomaga. Pacjentka, którą spotkaliśmy mówiła, że po tym zabiegu czuje się świetnie. Tak więc widać, że zabiegi są skuteczne choć czasem nie są przyjemne np. ta krioterapia.... tak strasznie zimno.



Lekarze tam, zajmują się także dyskopatią. Jest to schorzenie kręgosłupa, polegające na uszkodzeniu krążków międzykręgowych. Przygotowują oni pacjentów do operacji, opiekują się nimi też po niej. Wszystkie te informacje uzyskaliśmy od ordynatora sanatorium „Budowlani” Ireneusza Gnojnickiego oraz jednej z lekarek Małgorzaty Toczyłowskiej.



Następnym obiektem, który odwiedziłyśmy był „Pałac na wodzie”. Jest to nowo wybudowane sanatorium wraz z hotelem. Budynek jest bardzo ładny, dostał zresztą nagrodę za najpiękniejszą budowlę roku. Wygląda jak prawdziwy pałac. Nie wszystkie pomieszczenia są jeszcze w pełni gotowe. Znajduje się tam jednak nowe wyposażenie, które jest już w użyciu. Lekarze zajmują się między innymi magnetoterapią, laseroterapią, kinezyterapią i hydroterapią. Pierwszy z tych zabiegów polega na leczeniu polem magnetycznym niskiej częstotliwości.

W przeciwieństwie do zwykłych metod umożliwia głębokie, a nie tylko powierzchniowe działanie na organizm. Wykorzystuje się ją w leczeniu urazów ortopedycznych, reumatyzmu i chorób wewnętrznych. Laseroterapia jest to leczenie przy pomocy promienia lasera. Stosuje się je przeciwbólowo, przeciwzapalnie, przy gojeniu ran, opóźnia proces starzenia się skóry i wzmacnia układ odpornościowy. Kinezyterapia to gimnastyka lecznicza czyli leczenie ruchem. Najczęściej stosowana jest w schorzeniach narządu ruchu, przy bólach kręgosłupa, rekonwalescencji po zawale serca i w chorobach reumatologicznych. Hydroterapia jest to zabieg składający się z trzech elementów: wysokiej temperatury wody, zanurzenia ciała w wodzie i masującego ruchu wody, czyli hydromasażu. Pomocna jest przy leczeniu bólu reumatycznego, stanów zapalnych wynikających z odniesionych kontuzji i skutków nadmiernego zmęczenia. Wilgotność jest dobra dla osób cierpiących na choroby dróg oddechowych. Pan Bogusław Falkowski, który jest właścicielem tego sanatorium wyjawiał nam również pewien sekret. Ma zamiar rehabilitować kobiety po operacji raka piersi. Panie po tej chorobie mają usuniętą jedną pierś. Będzie to realizował w tym zakładzie, jako jednym z ośmiu w sieci, której jest właścicielem. Trzecim obiektem, którym odwiedziłyśmy był Hotel "Warszawa Spa & Resort". Oprócz standardowych zabiegów pielęgnacyjnych i kosmetycznych takich jak: pielęgnacja twarzy, zabiegi nawilżające i oczyszczające oraz masaży oferowana jest tam również lecznicza hydroterapia, okłady i kąpiele borowinowe oraz grota solna. Nie jest to jednak typowe sanatorium. Ludzie przyjeżdżają tutaj bardziej dla wypoczynku niż dla podratowania. Mogą jednak skorzystać z oferowanych zabiegów leczniczych. Podczas odpowiadania na to pytanie badawcze dowiedziałyśmy się jakie zabiegi stosuje się w sanatoriach na Suwalszczyźnie. Zobaczyłyśmy, że pacjenci po nich są zadowoleni i czują znaczną poprawę oraz odczułyśmy mrozącą w żyłach temperaturę ciekłego azotu. Jednym słowem bardzo dużo się dowiedziałyśmy i zobaczyłyśmy.



Health values in Suwalskie Lake District

This project is about health values in Suwalskie Lake District. At the beginning of our work we asked ourselves three questions:

1. How did it come that villages of Suwalskie Lake District became sanatorium?
2. What did people use natural properties of water, air, vegetation and soil in Suwalskie Lake District people used in medical treatments?
3. For what medical treatments do ill people choose sanatoriums in Suwalskie Lake District?

At the camp we collected information about our project. We use a lot of books and we talk to head of SPA. Now we know that not all Suwalskie Lake District is sanatorium, only Augustów and Gołdap are spa. To resort to be established certain conditions it must have special value what people can use in medic treatments, healthy microclimate, and special build . In Augustów this special value is mud. There are mud bath and mud poultice who helped ill people. To resort to be established certain conditions. In spa doctors are using no only natural properties. Popular treatment is criotherapy. People go into chamber with nitrogen to 125°. It is helped for a lot of illness. Thank this job we know very good this region witch is very far for our city.

Bibliografia

- Ewa Standzoń – Gierak, Mirosław Osip – Pokrywka , „SPA i uzdrowiska”, Hachette
- Stefan Maciejewski, „Po Ziemi Suwalskiej”, Hańcza
- <http://www.bryk.pl/teksty/studia/pozostale/rehabilitacja/18661>
- [fizykoterapia_kapiele_borowinowe.html](http://www.bryk.pl/teksty/studia/pozostale/rehabilitacja/18661)
- http://pl.wikipedia.org/wiki/Olejek_eteryczny
- http://aneksy.pwn.pl/biologia/1470168_1.html
- <http://www.hydroterapia.com.pl/>
- <http://www.avi.med.pl/rehabilitacja/kinezyterapia/>
- <http://www.wasmed.bielsko.pl/swiatlolecznictwo,d25,1,pl.html>
- <http://www.avi.med.pl/rehabilitacja/fizykoterapia/magnetoterapia/>
- <http://palacnawodziefalkowski.pl/onas.html>
- <http://www.sanatorium.augustow.pl/pl/pobytywypocz.aspx>
- <http://pl.wikipedia.org/wiki/Uzdrowisko>

Zakończenie

Bardzo cieszymy się, że wybrałyśmy ten projekt i mogłyśmy go przygotować pod okiem p. Agnieszki Freschet, w bardzo miłej atmosferze do pracy. Dużo dowiedziałyśmy i nauczyłyśmy się dzięki temu, np. jak bada się wodę oraz w ogóle jak pisze się taki projekt. Nie wiedziałyśmy, że żył taki człowiek jak Dr Tołpa i to on pierwszy badał torf na Suwalszczyźnie, z którego później rozpoczęto produkcję kremów (podobno pomagają).

Zadałyśmy sobie trzy pytania badawcze:

1. Jak doszło do tego, że miejscowości Pojezierza Suwalskiego zostały uznane za uzdrowisko?
2. Jakie właściwości naturalne wód, powietrza, roślinności oraz gleby pojezierza suwalskiego wykorzystuje się w zabiegach leczniczych?
3. Dla jakich zabiegów leczniczych chorzy wybierają sanatoria na Suwalszczyźnie?

Ida zajmowała się pierwszym pytaniem. Gdy miałyśmy wycieczkę projektową i odwiedziłyśmy sanatorium oraz „Pałac na wodzie” wypytała obu Panów o całą historię tego miejsca. Agata natomiast badała naturalne właściwości Suwalszczyzny oraz do jakich zabiegów się je wykorzystuje. Badałyśmy wodę i sprawdzałyśmy jej twardość. Kinga zajmowała się zabiegami podczas dnia projektowego wypytywała się o wszystko co było z nimi związane. Zosia wszystko dokumentowała w postaci zdjęć. Na koniec połączyła wszystko co napisałyśmy i tak powstał nasz projekt. Mamy nadzieję, że wszyscy, którzy go przeczytają nauczą się czegoś.