

Mark Sloan

Balneoterapia i lecznicze kule do kąpieli



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



Jak minerały z Morza Martwego i kąpiele CO₂
wspierają regenerację mitochondriów
i poprawiają wygląd skóry



BALNEOTERAPIA I LECZNICZE KULE DO KĄPIELI

Mark Sloan

Balneoterapia i lecznicze kule do kąpieli



Jak minerały z Morza Martwego i kąpiele CO₂
wspierają regenerację mitochondriów
i poprawiają wygląd skóry

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Dawid Maciejewski
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Agata Wójcik

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-184-9

Tytuł oryginału: *Bath Bombs & Balneotherapy: The Surprising Health Benefits of Bath Bombs and Ancient Secrets of Hot Springs, Dead Sea Minerals and CO2 Baths for... Targeting Mitochondrial Dysfunction*

Copyright © 2026 by Mark Sloan
© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2026
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach. Niniejsza publikacja, w całości ani w żadnej części, nie może być wykorzystywana do trenowania, testowania, rozwijania ani doskonalenia systemów sztucznej inteligencji, modeli językowych, algorytmów uczenia maszynowego ani innych zautomatyzowanych systemów przetwarzania danych bez uprzedniej pisemnej zgody właściciela praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/wydawnictwovital



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

Z dedykacją dla mojego kota Meiko,
który zmarł, gdy pisałem tę książkę

SPIS TREŚCI

	Wstęp	9
ROZDZIAŁ 1	Balneoterapia	17
ROZDZIAŁ 2	Metabolizm i główna przyczyna chorób	31
ROZDZIAŁ 3	Temperatura	39
ROZDZIAŁ 4	Minerały	51
ROZDZIAŁ 5	Nasylenie dwutlenkiem węgla	73
ROZDZIAŁ 6	Dodanie kuli do kąpiei	99
ROZDZIAŁ 7	7 zasad idealnej kąpiei leczniczej	117
	Polecane źródła	129
	O Autorze	130

WSTĘP

Jeśli to czytasz, prawdopodobnie uwielbiasz brać ciepłe, kojące kąpiele i zainteresował cię concept przedstawiony w tytule tej książki – mianowicie, że za każdym razem, gdy zanurzasz się w wannie ze swoją ulubioną musującą kulą do kąpieli, jednocześnie robisz coś bardzo korzystnego dla zdrowia.

Albo spodobała ci się jaskrawa okładka tej książki. Nie wiesz, że nie powinno się oceniać książki po okładce? Kierując się takim osądem mógłbyś kupić książkę, która z zewnątrz wygląda dobrze, ale jej zawartość jest do niczego. Na szczęście w tym przypadku tak nie jest. Ta książka ma zarówno pięknie zaprojektowaną okładkę (dziękuję, Zelfka), jak i zawiera wiedzę, która na zawsze zmieni twój sposób postrzegania kąpieli. Fakt, że kupiłeś tę książkę i czytasz ją teraz, oznacza, że już wygrałeś. Teraz jedynie należy odebrać hipotetyczny worek złotych monet i innych perełek informacyjnych z kolejnych stron.

Wydaje się, że to dobry moment, aby się przedstawić. Nazywam się Mark Sloan i od przeszło 15 lat mam obsesję na punkcie czytania i badania każdego aspektu zdrowia, jaki tylko mogłem znaleźć. Moja obsesja wzięła się z prób powrotu do zdrowia po ekstremalnej traumie, jaką była utrata matki, która zmarła na raka, gdy miałem 12 lat. Jednego dnia była przy mnie, a następnego już jej nie było. Ludzie mówili mi, że straciłem swoją

największą fankę w jednym z najbardziej wrażliwych momentów życia młodego chłopca. Ale ja nie znałem innej rzeczywistości. Radziłem sobie najlepiej, jak umiałem, jak wszyscy w obliczu tragedii. Takie jest życie, prawda?

Przedwczesna śmierć mojej matki zmotywowała mnie do przeczytania setek książek na temat odżywiania, fizjologii, odporności, biologii komórkowej, endokrynologii i mógłbym podać jeszcze wiele innych wyszukanych słów, które odnoszą się do licznych układów w organizmie i czynników związanych ze zdrowiem. Ostatecznie spędziłem trzy lata na pisaniu dwóch książek na temat raka, próbując zrozumieć, czym jest ta choroba i jak ją wyleczyć. Jednym z moich celów przed odejściem z tego świata jest sprawienie, aby żadne dziecko nie musiało nigdy więcej przechodzić przez to, co ja – utratę rodzica z powodu choroby nowotworowej.

Podczas pisania książek o nowotworach przeczytałem dosłownie tysiące różnych badań naukowych i klinicznych i zamieściłem w swoich pracach odniesienia do ponad 2500 z nich. Po przeczytaniu moich książek: *The Cancer Industry* oraz *Cancer: The Metabolic Disease Unravelling*, możesz sam ocenić, czy trafiłem w sedno, lecz naprawdę uważam, że znacznie poszerzyły one wiedzę ludzkości na temat raka – a co najważniejsze, jasno pokazały, że nikt nie musi już umierać z powodu tej choroby. Wszystkie badania niezbędne do tego, aby pozbyć się jej na zawsze, zostały już zakończone i po raz pierwszy w historii zostały zebrane w dwóch bardzo naukowych, ale, mimo to, łatwych do zrozumienia tomach. Nawiasem mówiąc, jeśli oddychasz powietrzem, musisz przeczytać te książki. Ale dość już o tym.

Gdyby nie przedwczesna śmierć mojej matki, nie stałbym się człowiekiem, którym jestem dzisiaj, mającym możliwość pisanie książek, takich jak ta. Zamiast użalać się nad sobą i żyć

jak bezradna ofiara, wykorzystałem ból, który w sobie nosiłem, jako motywację do stworzenia czegoś, co ostatecznie uratuje życie wielu osobom i zmieni świat. Rozumiesz, jak to działa? Zawsze jest jakaś jasna strona – i ty również możesz stawić czoła tragedii w swoim życiu, postrzegając ją jako szansę, a następnie podejmując zdecydowane działania. Jednak, mimo że bardzo lubię pomagać ludziom w tworzeniu życia, które ma dla nich znaczenie, wykracza to daleko poza zakres tej książki. Tutaj mówimy o kulach do kąpiel i balneoterapii.

Odkrycie

Inspirowane tabletkami Alka-Seltzer, kule do kąpiel zostały wynalezione w roku 1989 w Dorset, w Anglii przez współzałożycielkę Lush, Mo Constantine. Pracując pewnego dnia w swojej szopie ogrodowej, nie miała pojęcia, że wynajdzie produkt, który na zawsze zmieni świat kąpiel. Pierwotna nazwa produktu, zanim nazywano go kulą do kąpiel, brzmiała „Aqua sizzler”.

Na stronie Lush autorka wyjaśnia, jaki wpływ na świat miały kule do kąpiel od tamtego czasu: „W ciągu kolejnych trzydziestu lat kula do kąpiel zyskała światową rangę, stając się znanym dodatkiem do każdej kąpiel. Te zapierające dech w piersiach cuda, wywołujące kalejdoskop kolorów i podrózujące po kolorowej wodzie w wannach na całym świecie, zachwyciły i zainspirowały miliony, walczyły o pokój i zmiany oraz spowodowały rewolucję kosmetyczną, od której nie ma odwrotu”.

„Wszystkie kule do kąpiel, które dziś widzisz, ewoluowały z biegiem czasu”, wyjaśnia Mo, współzałożycielka i twórczyni bomby do kąpiel. „To naprawdę szaleństwo”.

Chociaż wynalezienie kuli do kąpeli jest rewolucyjnym osiągnięciem, należy przyznać, że bez wanny nie miałyby ona *żadnego* znaczenia. Kula do kąpeli to po prostu dodatek, który można do niej wrzucić, aby znacznie poprawić jej komfort. Jak wkrótce się przekonasz, ta książka dotyczy znacznie więcej niż tylko kul do kąpeli. Przygotuj się na przygodę w niesamowitym świecie balneoterapii, który teraz ci przedstawię.

Słowo *kąpiel** pochodzi od łacińskiego słowa *balneum*, a stosowanie kąpeli do celów terapeutycznych nazywa się *balneoterapią*. W kolejnych rozdziałach przyjrzymy się bogatej historii kąpeli terapeutycznych i temu, jak od tysięcy lat służą one zdrowiu ludzi. Pomoże ci to zrozumieć, jaką wartość mają ciepłe kąpiele mineralne, jeszcze zanim wrzucisz do wody musującą kulę.

Aby jednak naprawdę zrozumieć, jak kąpiel może wpłynąć na twoje zdrowie, musisz najpierw zapoznać się z podstawowymi informacjami na temat metabolizmu swojego ciała. Poświęciłem temu tematowi cały rozdział i będę do niego wracał w różnych miejscach książki, żeby pokazać ci, jak wszystko jest ze sobą powiązane. Jak wkrótce się przekonasz, utrzymanie szybkiego metabolizmu jest najważniejszą rzeczą, jaką możesz zrobić, by poprawić swoje zdrowie.

Jeśli chodzi o kąpiele w gorących źródłach, słonym morzu lub wannie, woda zawiera wiele składników, które mają właściwości terapeutyczne. Przyjrzymy się bliżej takim z nich, jak dwutlenek węgla, zawartość minerałów i temperatura, a także zgłębimy ich wpływ na przemianę materii.

Przedstawię ci również niektóre z pięknych i terapeutycznych, naturalnie nasyconych dwutlenkiem węgla gorących źródeł, które istnieją na świecie, oraz wyjaśnię, w jaki sposób zawarta w nich

* Ang. bath (przyp. tłum.).

woda posiada część tych samych właściwości, jakie posiada kula do kąpeli. Ale ostrzegam: ta książka prawdopodobnie zainspiruje cię do dopisania wielu nowych punktów do listy miejsc, które będziesz chciał odwiedzić. Na szczęście jednak, dzięki kulom do kąpeli oraz dostępności soli mineralnych z oceanu, nie ma powodu czekać na urlop, aby czerpać korzyści z kąpeli w naturalnym źródle. Gdy zrozumiesz, jak odżywcze środowisko tworzą kule do kąpeli i inne składniki rozpuszczone w wodzie, być może zaczniesz przechowywać swoje akcesoria kąpielowe w apteczce, a nie obok tej starej, śmierdzącej szczoteczki do zębów pod zlewem.

Ale jak kolorowa, musująca kula proszku zanurzona w wodzie może mieć tak pozytywne właściwości? Podobnie jak uczniowie w magicznym autobusie szkolnym Pani Loczek, wybierzemy się na wycieczkę do wnętrza ludzkiego ciała, aby pomóc ci zrozumieć, w jaki sposób główny składnik aktywny kul do kąpeli pozytywnie oddziałuje na fizjologię każdej komórki, narządu i tkanki w twoim ciele.

Główne cele tej książki są proste:

1. Pokazać ci, że nauka może być zabawna i ekscytująca. Mam nadzieję, że ta książka rozbudzi w tobie pasję, która mogła wygasnąć podczas długich, nudnych dni spędzonych w szkole na nauce niepraktycznych rzeczy.
2. Zwiększyć twoje zainteresowanie kąpielami, pokazując ci, że dodanie musującej kuli do wieczornej kąpeli nie służy jedynie pobudzeniu twoich zmysłów musowaniem, kolorami i kwiatowymi aromatami, ale ma duży wpływ na twoje zdrowie i samopoczucie.

3. Przywrócić balneoterapię do łask – twoich i całego społeczeństwa – jako jedną z najcenniejszych form terapii, jaką kiedykolwiek wymyślono.
4. Określić optymalną formułę leczniczej kąpeli, ustalającą, które składniki powinny być dodane, aby stworzyć środowisko kąpielowe o największych właściwościach terapeutycznych.

Tak, chcę zmienić sposób, w jaki postrzegasz kąpiele – z relaksującej czynności w potężną metodę terapeutyczną – i sprawić, że kąpiel z dodatkiem kuli do kąpeli będzie kojarzyć ci się z jedną z pierwszych rzeczy, po które powinienes sięgnąć, gdy następnym razem zachorujesz.

Ta książka może radykalnie poprawić twoje zdrowie i jakość życia. Praktycznie każdy organ i układ w twoim ciele może skorzystać z leczniczych właściwości kąpeli z użyciem kul do kąpeli. Wiem, wiem. Jesteś teraz tak podekscytowany, że aż drżą ci ręce. Moje też! Ale to dlatego, że po wielu godzinach pisania piję już trzecią filiżankę kawy. Skoro mowa o pisaniu, zanim zakończymy to wprowadzenie, chciałbym powiedzieć kilka słów o moim stylu pisania.

W moich poprzednich książkach, na przykład tych o nowotworach, musiałem przyjąć dość sztywną postawę, ponieważ był to poważny temat. Moją książkę *Samoleczenie czerwonym światłem. Jak bezpiecznie wyeliminować ból, zmęczenie, depresję, problemy skórne, zrzucić zbędne kilogramy i poprawić pracę mózgu* napisałem w podobnym stylu. Jednak po kilku latach zbierania opinii od czytelników okazało się, ku mojemu zaskoczeniu, że większość osób nie docenia 100-stronnicowej bibliografii na końcu książki – nawet jeśli ma ona na celu poparcie wszystkich moich twierdzeń dowodami naukowymi. Postanowiłem więc ograniczyć listę źródeł, zachowując jednocześnie naukowy

charakter źródeł, z których czerpałem. Jest jednak jeszcze jedna istotna zmiana, którą staram się wprowadzić w swoim stylu pisanego, która pomoże mi rozwinąć się jako człowiekowi i poprawi doświadczenie czytania.

Stan Lee, były szef Marvel Comics i współtwórca legendarnych postaci, takich jak Spiderman, Hulk i Fantastyczna Czwórka, powiedział kiedyś: „Jeśli masz postać, która wydaje się być idealna, trudno jest się z nią utożsamić, ponieważ kiedy czytasz historię, naprawdę chcesz wczuć się w sytuację bohatera, o którym czytasz”.

Ostatnią rzeczą, jakiej bym chciał, jest sprawiać wrażenie nieskazitelnej lub idealnej osoby i przez to utrudniać innym możliwość sympatyzowania ze mną, jakbym był bez skazy i nie miał problemów. Z tego powodu jedną z rzeczy, które najbardziej mnie ekscytowały podczas pisania tej książki, była możliwość poszerzenia swoich literackich horyzontów poprzez pełniejsze ukazanie mojej osobowości, a jednocześnie przekazanie ci możliwie najbardziej praktycznych treści, które naprawdę mogą zmienić życie.

Największy potencjał do poprawy jakości naszego życia mają informacje oparte na tym, co zaobserwowano, przetestowano i wielokrotnie potwierdzano – bo właśnie takie rzeczy są najbliższe prawdy, do jakiej jesteśmy w stanie dotrzeć. Moją rolą jest wydobyć na światło dzienne wiele przełomowych odkryć dawnych naukowców, które przez lata zalegały pod grubą warstwą kurzu w czasopiśmie naukowych, tak aby mogły posłużyć tobie i nam wszystkim. Następnie twoim zadaniem jest wprowadzić tę wiedzę w życie i sprawdzić, czy działa również w twoim przypadku.

Jasne jak noc? Doskonale! No to zaczynamy.

MINERAŁY

Minerały to substancje występujące pierwotnie w skałach, które mogą być wykorzystywane do produkcji wytrzymałych przedmiotów metalowych, takich jak rury miedziane i żelazne patelnie. Są one również niezbędnymi składnikami potrzebnymi organizmowi człowieka do metabolizowania energii.

W przyrodzie występuje ponad 90 różnych rozpuszczalnych minerałów, z których wszystkie są potrzebne organizmowi. Organizm wymaga bardzo konkretnych ilości każdego z tych minerałów – niektóre są potrzebne w większych ilościach niż inne – a utrzymanie bardzo dokładnych proporcji jednego minerału w stosunku do innych minerałów również jest niezbędne. W niewielkich ilościach minerały są niezbędne dla zdrowia, ale w nadmiarze stają się toksycznymi metalami ciężkimi, które mogą być szkodliwe.

Teraz pewnie zastanawiasz się, jak niesamowicie skomplikowany wydaje się być taniec minerałów w ciele – i o tym, jak trudnym zadaniem jest dostarczenie odpowiedniej ilości minerałów do ciała. Na szczęście, ta historia ma dobre zakończenie. Pod koniec tego rozdziału niejasności w tej kwestii zostaną wyjaśnione, więc czytaj dalej.

Minerały są ściśle zaangażowane w tworzenie kości i zębów, funkcjonowanie nerwów, są również niezbędnym składnikiem

płynów ustrojowych oraz są wykorzystywane do wytwarzania enzymów, kluczowych dla produkcji energii komórkowej.

Na przykład organizm potrzebuje magnezu i witaminy B₁ (tiaminy), aby wytworzyć niezbędny enzym metaboliczny, zwany dehydrogenazą pirogronianową. Bez magnezu lub witaminy B₁ produkcja tego niezbędnego enzymu nie jest możliwa, co oznacza, że komórki nie mogą wykorzystywać tlenu i co za tym idzie, produkcja energii w komórkach spada, a metabolizm zwalnia. Innym przykładem jest miedź, która jest niezbędnym minerałem do wytworzenia kluczowego enzymu, zwanego oksydazą cytochromu c. Bez miedzi enzym ten nie może powstać, a metabolizm ulega zaburzeniu. To samo dotyczy niedoboru każdej witaminy lub minerału, zaangażowanego w produkcję enzymów, niezbędnych dla metabolizmu komórkowego. Podobnie jak w łańcuchu, gdy jedno ogniwo pęka, cały łańcuch przestaje działać prawidłowo.

Najważniejszy jest fakt, że minerały są niezbędne dla szybkiego metabolizmu, a niedobór któregośkolwiek z nich może spowodować jego spowolnienie. Choroba zaczyna się objawiać, gdy metabolizm zwalnia. Główną przyczyną wszystkich przewlekłych chorób zwyrodnieniowych jest nieprawidłowo funkcjonujący metabolizm.

Skoro ustaliliśmy już, że minerały są niezbędne dla szybkiego metabolizmu, czas przejść do praktycznych kwestii dla miłośników kąpeli i dowiedzieć się, czy organizm może wchłonać i wykorzystać minerały zawarte w wodzie bogatej w minerały. Inne pytania, na które odpowiemy w dalszej części tego rozdziału to, między innymi:

- Jakie minerały znajdują się w gorących źródłach?
- Jakie minerały znajdują się w morzach i oceanach?
- Jaka kombinacja minerałów dodawanych do kąpeli będzie najbardziej korzystna dla twojego metabolizmu?

Aby odpowiedzieć na te pytania posłużę się kilkoma ważnymi badaniami.

Wchłanianie minerałów przez skórę

Doktor Rosemary Waring wraz ze swoimi współpracownikami ze Szkoły Nauk Przyrodniczych Uniwersytetu w Birmingham w Anglii przeprowadziła badanie, mające na celu ustalenie czy magnez i siarczany rozpuszczone w ciepłej wodzie w wannie mogą być wchłaniane przez skórę. W badaniu wzięło udział 19 uczestników w wieku od 24 do 64 lat. Każdy uczestnik codziennie przez siedem dni brał 12-minutową kąpiel z dodatkiem soli Epsom (siarczanu magnezu). Po każdej kąpeli pobierano próbki krwi i moczu, które następnie poddawano analizie. Badanie wykazało, że po pierwszej kąpeli poziom magnezu wzrósł u 16 z 19 osób – a u trzech osób, u których nie odnotowano wzrostu poziomu magnezu, stwierdzono podwyższony poziom magnezu w moczu, co sugeruje, że poziom magnezu we krwi był optymalny, a organizm wydalał jego nadmiar. Innymi słowy, **magnez był wchłaniany przez skórę wszystkich badanych osób. Podobnie, po kąpeli w soli Epsom poziom siarczanów wzrósł w osoczu wszystkich badanych osób.** A codzienne kąpiele przez wiele dni z rzędu spowodowały stopniowe gromadzenie się zarówno magnezu, jak i siarczanów.

Juhuu! Robimy postępy! Wiemy już, że minerały rozpuszczone w wodzie z kąpeli mogą być łatwo wchłaniane przez skórę. Ale czy organizm może wykorzystać te minerały w taki sam sposób, jak w przypadku dostarczenia ich poprzez pokarm pochodzenia zwierzęcego lub roślinnego? Wydawałoby się, że odpowiedź jest oczywista, ale w rzeczywistości kwestia minerałów nieorganicznych budzi pewne kontrowersje.

Oto sedno sporu: Minerale występujące w pokarmach pochodzenia zwierzęcego i roślinnego są uważane za organiczne, ponieważ zostały pobrane z gleby przez rośliny i przetworzone w sposób organiczny, podczas gdy surowe minerały wchłaniane podczas kąpieli lub w gorących źródłach są uważane za nieorganiczne, ponieważ pochodzą ze skał i nigdy nie były częścią procesów życiowych. Według niektórych źródeł minerały nieorganiczne „są postrzegane przez organizm jako toksyny” i „nie mogą ożywić komórek”, ale dowody wywodzące się z tysięcy lat stosowania balneoterapii, a także współczesne badania naukowe obalają ten mit.

W 2017 roku naukowcy z Hiszpanii i Francji przeprowadzili przegląd istniejących randomizowanych badań klinicznych z podwójnie ślepą próbą, aby ustalić, czy pierwiastki mineralne i inne związki chemiczne mają terapeutyczną rolę w balneoterapii. W przeglądzie uwzględniono ponad 1100 pacjentów z różnymi schorzeniami, w tym z chorobą zwyrodnieniową stawu kolanowego, chorobą zwyrodnieniową stawów rąk, reumatoidalnym zapaleniem stawów, bólem w dolnej części pleców i osteoporozą. Grupy leczone w każdym z badań poddano kąpielom w wodzie mineralnej i/lub zabiegom z użyciem błota, natomiast grupy kontrolne kąpielom w wodzie z kranu i/lub zabiegom z użyciem błota „niemineralnego”. Badanie wykazało, że **zabiegi z użyciem wody mineralnej lub błota „przyniosły lepszą i dłuższą poprawę w zakresie bólu, funkcjonowania, jakości życia, parametrów klinicznych i innych” niż zabiegi z użyciem błota niemineralnego i kąpiele w wodzie z kranu.**

No i mamy to. Rozpuszczone minerały nieorganiczne w wodzie z kąpiele mogą być wchłaniane i wykorzystywane przez organizm w równym stopniu, co minerały organiczne. Mogłbym przytoczyć dosłownie dziesiątki innych badań, wykazujących, że kąpiele w gorących źródłach i słonych morzach również

przynoszą korzyści, ale nie jest to konieczne. Obecnie nie mamy cienia wątpliwości, że minerały rozpuszczone w wodzie z kąpeli mają wartość terapeutyczną.

Naszym kolejnym tematem, którym będziemy się zajmować w tym rozdziale, będzie określenie, jakie rodzaje minerałów można znaleźć w gorących źródłach i oceanach – a co najważniejsze, jakie kombinacje minerałów zapewnią nam największe korzyści. Bierzmy się do pracy.

Minerały w gorących źródłach

W gorących źródłach może występować dowolna liczba kombinacji minerałów i pierwiastków śladowych. Wszystko zależy od tego, jakie z nich zostały wchłonięte ze skał, z którymi woda miała kontakt podczas swojej drogi na powierzchnię. Zazwyczaj w gorących źródłach można znaleźć wapń, siarczan, magnez, żelazo, chlorki, potas i cynk – a jest to jedynie kilka z nich.

W Japonii gorące źródła są wykorzystywane przy leczeniu terapeutycznym różnych schorzeń. Japońska nazwa gorących źródeł to *onsen*. Ponieważ Japonia jest wyspą wulkaniczną, występuje tam więcej naturalnych gorących źródeł niż gdziekolwiek indziej na świecie. W sumie w Japonii znajduje się ponad 30 000 naturalnych źródeł *onsen* i 3000 kurortów *onsen*. Dla porównania, w Stanach Zjednoczonych znajduje się około 1600 naturalnych źródeł termalnych i około 100 kurortów termalnych.

Onseny są tak ważne z medycznego punktu widzenia w kulturze japońskiej, że stworzono nawet prawo zwane „Onsen Hō”, które w tłumaczeniu na język polski oznacza „ustawa o gorących źródłach” i służy do określenia, które gorące źródła kwalifikują się jako gorące źródła lecznicze (*onseny*), a które nie. Aby gorące źródło mogło być uznane za *onsen* musi mieć temperaturę

powyżej 25°C i zawierać co najmniej jeden z 19 różnych rodzajów minerałów.

Znając właściwości każdego onsenu, możesz wybrać taki, który pomoże twojemu organizmowi w regeneracji, dzięki konkretnym minerałom. Dlatego też w japońskich kurortach termalnych przed wejściem na ścianach wywieszone są informacje o właściwościach mineralnych każdego onsenu.

Po dziesięcioleciach badań czołowa japońska badaczka onsenów, doktor Yuko Agishi, wykazała, że woda z gorących źródeł, w zależności od składu mineralnego, może wspomagać rekonwalescencję po zabiegach chirurgicznych oraz łagodzić dolegliwości, takie jak bóle stawów i mięśni (reumatyzm), bóle wynikające z uszkodzeń nerwów (neuralgia), wysokie ciśnienie krwi (nadciśnienie) oraz choroby skóry.

Oto niektóre z licznych rodzajów onsenów w Japonii:

1. Onsen zwyczajny
2. Onsen kwasowy
3. Onsen zasadowy
4. Onsen z siarką
5. Onsen z siarczanem
6. Onsen z chlorkiem sodu
7. Onsen z żelazem
8. Onsen z glinem
9. Onsen z radem
10. Onsen z dwutlenkiem węgla

Podobne rodzaje gorących źródeł można znaleźć w wielu krajach na całym świecie. Jeśli zapytacie mnie, które z nich są najlepsze, odpowiem, że niektóre są prawdopodobnie znacznie lepsze i bezpieczniejsze od innych. Do niektórych z nich nie zanurzyłbym nawet paznokcia u stopy!

7 ZASAD IDEALNEJ KĄPIELI LECZNICZEJ

W XIX i na początku XX wieku, gdy balneoterapia była podstawową metodą leczenia w medycynie zachodniej, doktor John Harvey Kellogg opracował formułę, którą uważał za najbardziej korzystną dla swoich pacjentów w sanatorium Battle Creek. Jednak od tamtego czasu nauka poczyniła ogromne postępy – dlatego skorzystamy z okazji, aby udoskonalić jego recepturę.

Receptura doktora Kellogga został opracowana *przed* tym, jak ukazała się praca doktora Maynarda Murray’a, która ukazała nam niesamowity profil mineralny wody oceanicznej i niezwykle wpływ, jaki ekspozycja na te minerały może mieć na nasze zdrowie. Receptura doktora Kellogga została opracowana jeszcze *przed* tym jak zrozumiano fizjologię dwutlenku węgla. Została opracowana nawet przed odkryciem mitochondriów i procesu fosforylacji oksydacyjnej. (Dla przypomnienia, mitochondria odkrył i nazwał Carl Benda w 1898 roku). To wyjaśnia, dlaczego korzyści płynące z kąpeli w wodach nasyconych dwutlenkiem węgla były dla ówczesnych lekarzy tajemnicą – po prostu nie wiedzieli, że to działa. Do czego zmierzam, mówiąc to wszystko?

Do tego, że dzięki dociekaniom w tej książce, opracowaliśmy opartą na dowodach formułę kąpeli, która znacznie przewyższa potencjał leczniczy receptur stosowanych nawet przez najbardziej elitarnych lekarzy XIX i XX wieku. Zebrałem siedem zasad, które teraz przedstawię.



Odkrycia

Terapeutyczne aspekty, które zbadaliśmy w tej książce, obejmują temperaturę, zawartość minerałów oraz poziom dwutlenku węgla. Nadszedł czas na syntezę wszystkich tych informacji i przeprowadzenie jej do prostej formuły, która w możliwie największym stopniu wzmocni nasz metabolizm.

Poniżej znajduje się lista zasad, których użyjemy, aby otworzyć drzwi do najlepszej terapeutycznej kąpeli.

Zasada nr 1: Gorąca woda zwiększa tempo przemiany materii, zimna woda je spowalnia

Temperatura twojego ciała bezpośrednio odpowiada temu, jak sprawnie działa twój metabolizm. Nie można mieć niskiej temperatury ciała i wysokiego tempa przemiany materii. Gdy temperatura spada poniżej idealnych 37°C , tempo metabolizmu również spada. Natomiast podnosząc temperaturę ciała z powrotem do 37°C , zwiększa się także tempo przemiany materii.

Zasada nr 2: Gorąca woda usuwa metale ciężkie i inne chemikalia ze środowiska

Dla większości ludzi gorąca kąpiel nie kojarzy się z wydzielaniem ogromnych ilości potu, ponieważ nie widać, jak się on skrapla, gdy całe ciało jest zanurzone w wodzie. Kiedy kąpiesz się w ciepłej lub gorącej wodzie, wydzielany pot przyczynia się do usuwania z organizmu metali ciężkich oraz innych zanieczyszczeń środowiskowych.

Zasada nr 3: Ciepła woda wchłania więcej rozpuszczonych minerałów niż zimna woda

Jedną z zasad, których być może nauczyłeś się na lekcjach chemii w liceum, jest to, że im wyższa temperatura wody, tym większa jest jej zdolność do rozpuszczania minerałów lub innych substancji stałych. Widzimy to na przykładzie ciepłych wód Morza Martwego, które zazwyczaj są bardzo ciepłe, w zależności od pory roku, i zawierają nawet 10 razy więcej minerałów stałych niż chłodniejsze wody oceanu.



Polecamy:



Mark Sloan – autor ponad 300 artykułów związanych z kwestiami zdrowia. W swojej pracy konsekwentnie rozprawia się z mitami dotyczącymi leczenia bólu oraz chorób przewlekłych. Stawia sobie jeden cel: realnie zmniejszyć cierpienie chorych i pomóc im odzyskać kontrolę nad własnym organizmem za pomocą sprawdzonych, naturalnych metod.

**Czy zmagasz się z brakiem energii?
Czy potrzebujesz zadbać o zdrowie swojej skóry?
A może masz problemy z metabolizmem, pamięcią
albo bólem ciała?**

Rozwiązaniem twoich problemów są domowe kąpiele mineralne. Balneoterapia to dział medycyny wykorzystujący lecznicze wody do terapii i profilaktyki wielu chorób, a także do oczyszczania organizmu.

Dzięki tej książce dowiesz się, jak:

- wykorzystać kąpiele solankowe, siarkowe oraz CO₂ do leczenia całego organizmu.
- wygładzić zmarszczki, szybciej spalić tłuszcz oraz pozbyć się cellulitu i trądziku.
- poprawić nastrój, pracę mózgu, pamięć oraz kreatywność.
- kąpiele zdrowotne, minerały oraz temperatura wpływają na zdrowie.
- bezpiecznie i naturalnie odzyskać energię oraz przyspieszyć metabolizm na poziomie komórkowym.

Zmyj z siebie stres, ból i zmęczenie

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

