



## ŞİMDİ KAPLICA ZAMANI

### ŞİFALI SULAR



Halk arasında "ılıca", "kaplıca", "içmece" "çermik", "girme" gibi değişik isimler takılmıştır kaplıcalara. Tıpta ise "maden suları" adı verilir.. Bu sular, yirmi

dereceyi aşan sıcaklıkları ve ihtiva ettikleri maden tuzları ile şifa potansiyeli taşırlar. Bileşimlerinde ayrıca karbondioksit ve kükürtlü hidrojen gibi gazları veya radyoaktif elemanları taşırlar.

"Kadın hastalıkları"ndan mide ağrılarına, egzamadan solunum yolu rahatsızlıklarına kadar birçok hastalığa iyi gelirler.

#### HER SICAK SU KAPLICA MIDIR?

Kaplıca denince sıcak suların sağlık amacıyla kullanıldığı yer ya da tesis aklımıza gelir. Günümüzde jeolojik araştırmalarda bulunup, sondajla da yeraltındaki sıcak suları çıkartılabiliyorlar. Bu suların en önemli özelliklerinden biri; sıcaklığı diğeri ise, içinde minerallerin bulunmasıdır. O yüzden biz bu sulara tıpta 'termomineral sular' deriz. Halk arasında 'kaplıca' adı verilir. Kaplıca olabilmesi için o suyun yeraltından çıkan doğal termal su olması, ısılarının 20 derecenin üzerinde bulunması, litresinde ise en az 1 gram mineral bulunması gerekir. Türkiye'de yılda 6,5 milyon kişi kaplıcalara gidiyor. Kaplıcaya gidenlerin yüzde 60'ı kendi kararıyla kaplıcaya gidiyor. Oysa kaplıcalar doktor tavsiyesiyle çok etkili bir tedavi yöntemine dönüşebilir.

#### ŞİMDİ KAPLICA ZAMANI

Stres ve strese bağlı rahatsızlıklar için termal merkezler en idealidir. Daima sıcak olan bir suyun içinde olmak ne güzel. Yeniden doğma gibi bir duygu bu.. Sağlık açısından son derece faydalı olan bu merkezlerde tatil yapmak isteyen çok insan var. Her termalin sıcaklıkları ve suyun



**Ecz. Muazzez Kocakaya**

içindeki maden ve minerallerin oranı farklı. Hemen hepsinde sudan yararlanma şekli de aynı değil. Kimileri yalnızca banyo amaçlı olurken, kimi merkezlerden hem içme hem de banyo şeklinde yararlanılıyor.

#### KAPLICA TEDAVİSİNİN UYGULAMA ŞEKİLLERİ

Başlıca tedavi şekilleri; kaplıca kürleri, su banyosu, buhar banyosu, çamur banyosu ve içmedir.

#### KAPLICA TEDAVİSİNDE DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR

- 1- Tedavi süresince vücudu üşütmemeli, yün elbise, kalın çorap, kapalı ayakkabılar giyilmeli.
- 2- Banyodan sonra biraz dinlenme ve istirahat gerekir. Terleme süresini yatakta dinlenerek geçirmeli, kuru elbiselerle biraz yürüyüş yapılmalıdır.
- 3- Sıcak su banyolarına tok karına girilmemelidir.
- 4- Dört-beş banyodan sonra, özellikle içme için tedavide, kaşınmaya benzer durumlar ortaya çıkabilir bunlar önemsizdir, bir süre sonra kaybolur.
- 5- Beslenmede yağlı, hamur ürünleri gibi yemekler yememeli, haşlama, sebze ve meyve yemelidir.
- 6- Günde en çok iki defa sıcak su banyosu yapılmalıdır.
- 7- Sıvı ihtiyacını içme suyundan veya maden suyundan karşılamalıdır. Gazlı içecekler tercih edilmemelidir.

#### KAPLICADAN HASTALIK BULAŞIR MI?

Mantar sudan bulaşmaz, kullanılan terlik, ıslak zemin ya da havlu gibi eşyalardan bulaşır. Bunlara dikkat ederek mantardan korunmak mümkündür. HIV ve sedef hastalıkları da kaplıcalardan bulaşmaz. En sık görülen risk; ciltte sivilce yapan konjektivit olabilir.



### KAPLICALARDAKİ SAKINCALI DURUMLAR

Aşağıdaki hastalıklar kendisinde mevcut olan kişilere uzmanlar şifalı suları ve kaplıcaları önermemektedirler.

- 1- Ateşli hastalıklara tutulanlar
- 2- Ameliyat geçirmiş, henüz yarası kapanmamış olanlar
- 3- Kanamalı hastalıkları olanlar (hemoroid, mide)
- 4- Kanserliler ve tüberküloz hastaları
- 5- Hamile kadınlar, doğum yapmış loğusa kadınlar ve adetli kadınlar
- 6- Siroz hastası olanlar
- 7- İdrar zorluğu olanlar
- 8- Yüksek ve değişken tansiyonlu olanlar
- 9- Yaşı küçük olanlar ve akli dengesi yerinde olmayanlar
- 10- Astım hastası olanlar

### ŞIFALI SULARDAN YARARLANILACAK HASTALIKLAR

#### 1-ROMATİZMAL HASTALIKLAR:

İnsanların yaklaşık % 25'i bu hastalıktan yakınırlar ve tüm kaplıcalar romatizmal hastalıklara iyi gelmektedir.



#### 2-KALP VE DAMAR HASTALIKLARI:

Bu tür hastalıkları olanlar doktor kontrolünde kaplıcalarda tedavi görmelidir. Damar sertliği hastalığında kaplıcalar, kanın bozulan kimyasını düzeltir. Damarlarda genişleme sağlar, kan dolaşımını normale

çevirir. Kalp yetmezliği olmayan tansiyon hastalarında da kaplıcalar yararlıdır, tansiyonu düzenler. Sinirleri yatıştırıcı etkisinden dolayı stres kaynaklı tansiyonlara da yarar sağlar.

#### 3-MİDE BAĞIRSAK HASTALIKLARI:

Mide asidinin çoğaldığı ve kramplı ağrılar ile ortaya çıkan mide hastalıklarında sodalı maden suları, içme olarak kullanılır. Bu sular özellikle, şişkinlik, gaz, baş ağrısı ve baş dönmesinde şikâyetçi hastalara tavsiye edilir. Bağırsak genişlemeleri ve bağırsak tembelliklerinden oluşan rahatsızlıklarda sodalı magnezyumlu sular kullanılır.

#### 4-KARACİĞER VE SAFRA KESESİ HASTALIKLARI:

Siroz başlangıcında, karaciğer iltihabı (hepatit) tedavisinden sonra, ailev" sanlıklarda, safra kesesi taşlarının tedavisinden sonra yeni taş teşekkülünü önlemek için kaplıca kürleri tavsiye edilmektedir. Safra kesesi tembelliğinde, safra kesesi ameliyatlarından sonra ortaya çıkan hazımsızlıkların tedavisinde maden suları çok iyi neticeler vermektedir. Karaciğer ve safrakesesi hastalıklarında sodalı ve sülfatlı sular kullanılmaktadır. Dikkat: İlerlemiş siroz ve hepatit hastalıklarında kaplıcaya gidilmemelidir. Kanama ve akıntıyı artıracığından tehlikeli sonuçlar doğurabilir

#### 5-ŞİŞMANLIK VE ŞEKER HASTALIKLARI:

Bu tür hastalıklarda sodalı suyun içilmesi, fazla yağların yanması için sıcak su banyosu, buhar banyosu uygulanır. Gut hastalığında vücutta ürik asit birikir, bu maddede böbreklerde taş oluşmasına neden olur, kaplıca tedavisi gut hastalığının tedavisinde etkilidir.



#### 6-BÖBREK HASTALIKLARINDA:

Şifalı suların içilmesi böbreklerin temizlenmesi neden olur ve taş olan hastalarda düşmesini sağlar. Ayrıca böbrek taşı olan hastalarda sıcak banyo uygulaması taşın kırılmasına ve düşmesine neden olmaktadır.

#### 7-KADIN HASTALIKLARI:

Yumurtalık iltihapları, adet düzensizlikleri, bazı kısırlık



durumlarından şikâyetçi olanlar kaplıca tedavisinden olumlu sonuçlar almışlardır.

#### 8-CİLT HASTALIKLARI:

Birçok deri hastalıklarında, Egzamalarda, kaşıntılıların tedavisinde radyoaktif kaplıca sular olumlu sonuçlar verir.

#### 9-KBB VE AKCİĞER HASTALIKLARI:

Burun, boğaz ve üst solunum yollarının tedavisinde kaplıca tedavisi ve buhar banyoları yarar sağlar. Astımlı hastalara da kaplıca tedavisi yarar sağlar. (astım hastaların doktor kontrolünde tedavi görmelidir)

#### 10-ÇOCUK FELCİ VE DİĞER FELÇLİ HASTALAR

#### 11-PSİKOLOJİK VE SİNİRSEL HASTALIKLAR

#### NE ZAMAN KAPLICAYA GİDİLMELİ?

İster müzmin bir rahatsızlığı olsun, isterse sağlıklı, herkesin yılda bir kez kaplıca kürü almasını öneriyorum. Hastalık durumlarında tedaviyi güçlendirmek, sağlıklı durumlarda ise bağışıklık sistemini güçlendirmek için öneriyorum. En kötü durumda, iki yılda bir mutlaka gidilmeli. Altı hafta süreyle, haftada bir ya da iki kez gidilmesini ya da altı hafta sonu gibi bir programı öneriyoruz. Bir dönem hep yaz aylarında gidilmiş ama kaplıcanın aslında mevsimi yok, her mevsim gidilebilir.

#### HANGİ İLLERİMİZ KAPLICALAR BAKIMINDAN ZENGİN?

Kaplıcanımız iltihaplı olmayan eklem kireçlenmelerine ve yumuşak doku hastalıklarına iyi gelir. Bazı kaplıcalar da romatizmanın dışındaki pek çok hastalığa iyi gelebilir.

ADAPAZARI: Kuzuluk kaplıcaları

AFYON: Gazlı Göl, Sandıklı, Oruçoğlu kaplıcaları

ANKARA: Kızılcahamam, Haymana ve Beypazarı kaplıcaları

AMASYA: Terziköy Kaplıcası, Gözlek Kaplıcası

AYDIN: Ortakçı, Alangülü, Kızıldere kaplıcaları

BALIKESİR: Gönen ve Kepekler kaplıcaları

BOLU: Termal kaplıcaları

BURSA: Armutlu, Oylat, Vakıfbahçe kaplıcaları ve Çekirge'deki kaplıcalar

ÇORUM: (Mecitözü) Beke

DENİZLİ: Pamukkale'deki kaplıcalar

DİYARBAKIR: Çermik'teki kaplıcalar

ERZURUM: Hasankale Pasinler'deki kaplıcalar

İSTANBUL: Tuzla'daki kaplıcalar

İZMİR: Balçova ve Çeşme'deki kaplıcalar

KAYSERİ: Bayramhacı kaplıcaları

KIRŞEHİR: Terme kaplıcaları

KONYA: Ilgın kaplıcaları

KÜTAHYA: Simav, Gediz ve Yoncalı kaplıcaları

MANİSA: Salihli, Kurşunlu kaplıcaları

MARDİN: Germiob kaplıcaları

NEVŞEHİR: Kozaklı kaplıcaları

NİĞDE: Çiftehan ve Ziga Çelikli kaynak kaplıcaları

ORDU: Ilıcalar

OSMANİYE: Erzincan, Haruniye

RİZE: Çamlıhemşin kaplıcaları

SAMSUN: Havza'daki kaplıcalar

SİVAS: Kangal, Balıklı, Çermik kaplıcaları

SİİRT: Garnave ve Hesta kaplıcaları

YALOVA: Termal kaplıcaları

YOZGAT: Boğazlıyan kaplıcaları