

Do prírody pre Vaše zdravie 365 dní v roku

Vďaka svojej polohe v objatí Vysokých Tatier sa rodinné Kúpele Lučivná s viac než 152 ročnou históriou pýšia jedinečnými klimatickými podmienkami, ktoré sú základom horskej klimatoterapie. Tá využíva liečivé účinky čistého horského vzduchu, nízkeho atmosférického tlaku a intenzívnejšieho slnečného žiarenia na celkovú podporu zdravia ľudského organizmu. V kombinácii s liečebnými procedúrami napomáha pri liečbe a stabilizácii zdravotného stavu detských i dospelých pacientov.

Kúpeľný pobyt vo vysokohorskom prostredí je optimálnym riešením pre tých, ktorých trápia opakujúce sa respiračné ochorenia, alergie či slabý imunitný systém. Čaro klimatických kúpeľoch spočíva aj v rôznorodosti benefitov, ktoré prinášajú meniace sa podmienky tatranskej prírody počas jednotlivých ročných období. Neviete sa rozhodnúť, kedy zobrať seba či svoje dieťa na kúpeľný pobyt? Potreby vášho zdravotného stavu vám napovedia, ktoré z mesiacov v roku sú vhodné pre vašu kúpeľnú liečbu.

Klimatoterapia – váš prírodný liečiteľ

Hlavnými benefitmi klimatoterapie sú zlepšenie stavu dýchacej sústavy, posilnenie imunity, redukcia stresu, zlepšenie kardiovaskulárneho systému a celková regenerácia organizmu. Kontakt s prírodou a pravidelný pohyb majú blahodarný vplyv na psychiku, zlepšujú spánok a koncentráciu. Fyzická aktivita podporuje činnosť srdca a krvného obehu, napomáha zmierniť stres i úzkosť a zlepšuje náladu. Čistý horský vzduch v klimatických kúpeľoch je zbavený prachu a alergénov. Vďaka vysokému obsahu kyslíka a prítomnosti negatívnych iónov priaznivo pôsobí na pľúca, uľavuje od astmatických ťažkostí a podporuje regeneráciu dýchacích ciest. Jeho nízka vlhkosť zároveň uľavuje od ťažkostí spojených s alergiami.

Skladba pozitívnych účinkov klimatoterapie sa počas roka mení v závislosti od zmien vonkajších klimatických podmienok a počasia, v dôsledku čoho každý z mesiacov do kúpeľnej liečby vnáša vlastný súbor benefitov.

Areál kúpeľov poskytuje detským i dospelým pacientom širokú škálu športových aktivít nabádajúcich k celodennému pobytu na vzduchu, ktorý je prirodzenou a nenútenou klimatoterapiou sám o sebe.

Marec a apríl

Po dlhej zime je jar ideálnym obdobím na regeneráciu organizmu a načerpanie novej energie. V problematických oblastiach Slovenska začína peľová sezóna pre peľ drevín (lieska, jelša, breza) a peľ kvetov (sedmokráska, púpava). Vďaka vyššej nadmorskej výške je vo Vysokých Tatrách výrazne menej alergénov, čím sú mesiace marec a apríl ideálnym obdobím pre absolvovanie kúpeľnej liečby pacientov s alergiami na peľ tráv a burín.

Prostredníctvom vysokého stavu Slnka nad snehovou pokrývkou vo vysokohorských oblastiach, ktorá jeho intenzitu odrazom znásobuje, dochádza k zvýšeniu hodnôt slnečného žiarenia. Pozitívne ultrafialové lúče majú baktericídny vplyv na vzduch v kúpeľoch. V apríli je zároveň nízka relatívna vlhkosť vzduchu, čo uľahčuje vykašliavanie hlienov z dýchacích ciest. Začína sa sezóna prechádzok a ľahších túr, ktoré sú prospešné pre dýchacie cesty a kardiovaskulárny systém.

Máj a jún

Obdobie mesiacov máj a jún je vhodným pre liečbu detí s alergiou na prach. V mestách a v blízkosti veľmi znečistených lokalít klesá počet záporných iónov a prevaha kladných iónov je niekoľkonásobne vyššia. S pribúdajúcou vegetáciou nastupuje obdobie alergie na peľ tráv.

Druhú polovicu júna charakterizuje výdatnejšia zrážková činnosť, čo spôsobuje vlhko a teplo, ktoré môžu priniesť nárast denných koncentrácií spór húb (plesní). V regióne Vysokých Tatier zostáva vzduch naďalej čistý, a to vďaka väčšej ionizácii vzduchu elektromagnetickým žiarením zo Slnka a kozmickým žiarením.

Júl a august

Letné mesiace prinášajú do vysokotatranských klimatických kúpeľov jedinečné čaro v podobe dlhých slnečných dní bez zbytočných horúčav a sparna typického pre nížinné oblasti. Kúpele Lučivná sú vďaka svojej polohe a klíme chránené pred nadmernou koncentráciou peľových zŕn tráv, burín a obilnín v ovzduší. Pravidelné zrážky vo forme výdatných búrkových lejakov obohacujú vzduch o záporné ióny, ktorých vdychovaním a vstrebávaním dochádza k obnoveniu prirodzenej telesnej rovnováhy a detoxikácii organizmu. Medzi priaznivé účinky pôsobenia záporných iónov patrí podpora liečby astmy, sennej nádchy, zápalov prínosových dutín, zlepšenie koncentrácie, vitality, harmónie telesných funkcií s väzbou na psychiku a posilnenie imunitného systému.

September, október a november

Jesenné mesiace vo Vysokých Tatrách vytvárajú okrem jedinečnej atmosféry aj vhodné podmienky pre všetky indikácie kúpeľnej liečby, menej pre diagnózy s alergiou na plesne a spóry. Hoci v týchto mesiacoch dochádza k častejšiemu výskytu vírusových ochorení dýchacích ciest, pobytom v prostredí kúpeľov je pacient jednak od týchto chorôb izolovaný a zároveň sa posilňuje jeho imunita. Kombinácia teplých slnečných dní a chladnejších nocí burcuje bunky imunitného systému k výkonu, čím sa zvyšuje ich látková výmena a odolnosť. Pri veternom a veľmi chladnom počasí sa upravuje režim pacienta počas dňa tak, aby nebol vystavený priveľkému ochladzovaniu. Práve odlišná klíma je pre mnohých obyvateľov nižšie položených regiónov hlavným dôvodom pri voľbe kúpeľného pobytu na jeseň.

December, január a február

Zimné obdobie s nízkymi teplotami a sychravým počasím vytvára podmienky pre akútne vírusové respiračné ochorenia. Pobyť v kúpeľoch však môže byť aj miestom, kde sa pacienti vyhnú nákaze, ktoré sa momentálne môže vyskytovať v domácom prostredí. Zima je vhodným obdobím na liečbu alergikov na peľ drevín a jarných kvetov, nakoľko mesiace december, január a február sú obdobím vegetačného pokoja, kedy sú koncentrácie peľu takmer na nulových hodnotách. Mrazivé počasie zároveň udržiava nízku koncentráciu spór húb (plesní).

Kúpele sa nachádzajú na západnom okraji Popradskej kotliny na miernom svahu a v dôsledku vyššej kotlinovej polohy majú studenú zimu. V januári má snehovú pokrývku až 87 % dní. Sneh zbavuje vzduch prachu, čomu napomáha aj umiestnenie kúpeľov v srdci ihličnatého lesa, ďaleko od priemyselných zón. Zvýšená koncentrácia záporných iónov má pozitívne účinky na sliznicu dýchacích ciest a posilňuje ich samočistiacu schopnosť. Neodškriepiteľným benefitom pobytu v kúpeľoch počas tohto ročného obdobia sú rozhodne zimné radovánky – lyžovanie, korčuľovanie či snowtubing, ktoré si detskí pacienti môžu vychutnať priamo v areáli kúpeľov.

Kúpele na skúšku

V rodinných Kúpeľoch Lučivná máte možnosť okrem dlhodobej kúpeľnej liečby hradenej zdravotnou poisťovňou absolvovať aj skrátený samoplatcovský pobyt v dĺžke 8 dní. Po získaní pozitívnej skúsenosti môžete takéto krátkodobé pobyty absolvovať aj viackrát ročne, práve v súvislosti s významnými benefitmi, ktoré v klimatických kúpeľoch prinášajú rôzne ročné obdobia. Ďalšie informácie vám radi poskytneme na www.tkl.sk, prípadne e-mailom na tkl@tkl.sk.

Pre tých, ktorí by radi absolvovali kúpeľný pobyt avšak preferujú komfort hotelového ubytovania, je vhodným riešením kúpeľný pobyt v hotelovom štandarde. Špeciálny pobytový balíček v spolupráci s Family Resort Lučivná je liečebným pobytom pre samoplatcov v dĺžke 7 dní s polpenziou a ubytovaním v moderne zariadených a priestraných izbách rezortu. Po absolvovaní vstupnej lekárskej prehliadky je klientovi tímom skúsených odborníkov navrhnutá skladba individuálne nastavených liečebných procedúr.

Kúpeľný pobyt v hotelovom štandarde je určený nielen pre dospelých jedincov, ale aj rodičov s deťmi, ktorí hľadajú efektívny spôsob ako posilniť imunitu svojich ratolestí v prostredí zodpovedajúcom aj náročnejším kritériám. Informácie o možnostiach ubytovania a rezervácie pobytu na www.frl.sk.