

CURA HELIOMARINA. INDICATII SI CONTRAINDICATII

Dr. Ploesteanu Nicolae

Influenta favorabila a factorilor mediului extern marin asupra organismului este bine cunoscuta. Apa, aerul si soarele sunt elementele principale, care aplicate sub forma de cura la plaja : helioterapie si baie de mare, alcatuiesc un complex pe care medical il denumim drept *talazoterapie*. Actiunea terapeutica este rezultanta influentei componentilor chimici si a factorilor fizici ai apei, aerului si soarelui asupra organismului, pe care le vom aminti pe scurt.

Clorura de sodiu (sarea) se gaseste in apa marii cat si in atmosfera marina, provenind din pulverizarea apei datorata vanturilor si izbirii valurilor de maluri, pulberi apoase care constituie adevarate sedinte de aerosoli.

Iodul, din apa si aer, produs de licheni si alge marine.

Siliciul coloidal, rezultat din transformarile nisipului in contact cu umiditatea.

A cantitatilor crescute de oxigen, datorat presiunii atmosferice mai mari de la nivelul marii si a ozonului provenit din actiunea de fermentare a substantelor vegetale si a descarcarii electrice.

Toate aceste elemente au o actiune antiinflamatoare, imbunatatesc metabolismul si procesele de oxido-reducere.

Iradiatia solara cu o luminozitate crescuta datorata reflectarii luminii de catre suprafata marii, puritatii atmosferice lipsite de praf si fum si orizontului larg al marii care sporeste lumina difuzata, apoi bogatia in raze ultraviolete mai putin absorbite de aerul marin constituie impreuna cu vanturile si apa, elementele cele mai importante ale *talazoterapiei*.

Din componenta luminii solare, un interes deosebit il prezinta radiatiile ultraviolete si radiatiile luminoase si infrarosii. Radiatiile ultraviolete, mai bogate si datorita descompunerii razelor solare de particulele de cuarț din nisipul fin, au proprietati fizice si chimice deosebite, fiind bactericide. De asemenea determina pigmentarea pielii, sunt stimulative asupra plagilor grabind vindecarea lor, au actiune profilactica si curativa antirahitica prin transformarea provitaminei D din iele in vitamina C, prin vasodilatatie activeaza circulatia, cresc metabolismul, tonifica sistemul nervos central si vegetativ.

Razele luminoase si infrarosii sunt calorice, determina congestii pasive superficiale si chiar de ale organelor superficiale si chiar ale organelor profunde, favorizand insolatia si socul caloric cu toate urmarile ei neplacute.

Intensitatea razelor ultraviolete cresc in intensitate incepand cu ora 7 dimineata, fiind mai bogate pana spre orele 13, dupa care incep sa descreasca treptat.

Radiatiile infrarosii sunt mai intense intre orele 12-13, cand actiunea lor calorica devine obositoare si nociva.

Vanturile marine, excita puternic pielea, sporesc circulatia si pierderea caldurii printr-o evaporare mai accentuata, imbunatatesc nutritia, hematopoeza si activitatea sistemului nervos, au o actiune curativa evidenta prin ameliorarile din tuberculoza osiasa, motiv pentru care sanatoriile sunt cladite direct pe coasta.

Baia de mare are efecte termice, mecanice, electrice si psihice. Termic, datorita diferentei dintre temperatura apei si a organismului, intensifica pierderea de caldura, produce vasoconstrictie, cu o crestere a tensiunii arteriale. Scaderea temperaturii corpului este compensata de o activitate musculara crescuta. Mecanic, loviturile valurilor fac un adevarat masaj, cu efectele favorabile cunoscute. Electric, prin deosebirea de potential dintre apa si corp, determina modificari biologice pozitive. Psihic, da o senzatie placuta, de odihna si refacere, de crestere a tonusului psiho-fizic.

Tehnica curei heliomarine. Expunerea se va face in orele de dimineata (8-11), treptat, in functie de varsta si sensibilitatea tegumentelor. Se incepe cu expuneri scurte de 5 minute pe diferitele parti ale corpului, crescand, treptat aceste expuneri cu pana la 15-30 minute, repetat dupa o perioada de adaptare de 8-12 zile, de 3-4 ori pe zi. Durata totala a unei cure heliomarine este de 3-4 saptamani. Este necesara protectia oculara.

Indicatii: tuberculoza extrapulmonara ganglionara, cutanata, osteoarticulara; rahitismul; tetania in forma latentă; anemii; convalescente dupa 4-5 luni de la vindecarea tusei convulsive, rujeolei, bronhopneumoniei; afectiuni ale cailor respiratorii superioare : rinofaringite, angine, adenoidite, tr, traheo-bronsite cronice; reumatism Sokolski-Bouillaud in faza de acalmie, dupa cel putin 10-12 luni de la ultimul atac acut, fara decompensari cardiace si atingeri renale, cu VSH normala, cu focarele de infectie asanate cu cel putin 2 luni mai inainte; afectiuni genitale cronice la femei, cauzatoare de sterilitate; afectiuni dermatologice : psoriazis, acnee juvenila, plagi atone.

Contraindicatii: toate starile febrile si subfebrile, afectiunile gastro-intestinale acute si cronice, procesele exudative, starile de debilitate avansate, anemiile grave, hemofilia, leucemia acuta si cronica, diabetul zaharat si insipid, starile de excitabilitate crescuta a sistemului nervos (isteria,

epilepsia), tuberculoza pulmonara evolutiva si care nu are cel putin 3 ani de la vindecare si stabilizare clinica, meningita tuberculoasa, nefrite, afectiuni cardiace decompensate, hepatici si hipertiroidieni, tumori diverse.

Ca o concluzie, cura heliomarina practicata judicios contribuie la calirea organismului, fiind deosebit de utila sportivilor, carora le creste rezistenta generala si le imbunatateste starea de sanatate, are actiune stimulanta asupra sistemului neuro-vegetativ, este analgezica si antiinflamatoare ajutand la recuperarea dupa traumatisme.