

Ewelina Pawłowicz

BOROWINA - CUD NATURY

WYDAWCA:

Zachodniopomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Barzkowicach

73-134 Barzkowice 2

tel. 91 479 40 10, 91 479 40 15, 91 561 37 00, fax 91 561 37 91

www.zodr.pl

e-mail: barzkowice@home.pl

Dyrektor: mgr inż. Dariusz Kłos

ISBN 978-83-66999-24-4

Korekta: Izabela Świgoń

Projekt okładki: Jolanta Gapys

Skład tekstu: Karolina Sawczuk

Druk i usługi introligatorskie ZODR w Barzkowicach

Nakład: 300 egzemplarzy

WSTĘP

Borowina od dawna stosowana jest w medycynie naturalnej do leczenia różnych dolegliwości. Jest surowcem w pełni naturalnym. Powszechnie zabieg ten zalicza się do peloidoterapii zajmującej się wykorzystaniem w celach leczniczych różnego rodzaju substancji powstałych w wyniku procesów geologicznych na przestrzeni setek tysięcy lat. Borowina jest polskim torfem, a jej nazwa wywodzi się z pochodzenia – powstała bowiem ze starodawnych borów. Jako pierwsze zaczęto ją wykorzystywać uzdrowisko na Orawie w Mariańskich Łaźniach w 1815 r. W Polsce borowinę w celach leczniczych zastosowano po raz pierwszy już w 1858r. w Krynicy Górskiej. Do dziś z jej cennych właściwości korzystają inne uzdrowiska, spa oraz gabinety kosmetyczne.

Niniejsze opracowanie stanowi praktyczne porady i wskazówki jak wykorzystać dobrodziejstwa borowiny.

CO TO JEST BOROWINA?

Borowina to nieodwodniony torf, powstający z rozkładu roślin, przy małym dostępie powietrza. W swojej naturalnej postaci posiada mnóstwo cennych dla naszego ciała substancji, dlatego często wykorzystuje się ją w zabiegach leczniczych i kosmetycznych. Wydobywaniem i przetwarzaniem borowiny zajmują się wyspecjalizowane placówki. Jest niezwykle popularna w sanatoriach oraz w uzdrowiskach. Kąpiele i okłady borowinowe wykorzystuje się tam w celach leczniczych, ponieważ torf ma ciekawe właściwości fizyczne. Zapewnia dużą pojemność cieplną przy małym przewodnictwie, dzięki czemu silnie i równomiernie ogrzewa całe ciało. Aby borowina była uznana za produkt leczniczy, musi być poddana specjalistycznej ocenie, którą przeprowadza Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny. Dopiero po uzyskaniu odpowiednich certyfikatów i świadectw jakości można pozyskany surowiec wykorzystywać do zabiegów leczniczych. Gdy borowina nie spełnia ściśle określonych norm, nie ma właściwości leczniczych.



PODZIAŁ BOROWINY

Borowinę dzieli się ze względu na drogę powstawania oraz miejsce pochodzenia. Wyróżnia się torfowiska wysokie, niskie oraz przejściowe.

Torfowiska niskie stanowią około 90% polskich zasobów. Powstają w warunkach obfitości wody oraz w klimacie sprzyjającym bujnej i różnorodnej roślinności. Mają odczyn słabo zasadowy lub obojętny, są bogate w składniki mineralne. W porównaniu z innymi torfami cechują się mniejszą wodochłonnością.

Torfowiska wysokie występują głównie w górach południowej Polski. Powstają na terenach ubogich w wodę, ale bogatych w składniki mineralne. Ich cechą charakterystyczną jest kwaśny odczyn i znaczna zawartość mikroelementów takich jak miedź, cynk, chrom czy selen.

Torfowiska przejściowe posiadają cechy pośrednie obu wyżej wymienionych torfowisk.

CECHY BOROWINY

1. Wodochłonność – mówi o tym, jaka ilość wody może zostać wchłonięta przez suchą masę torfu. Świeża borowina w trakcie pobierania może zawierać nawet do 90% wody.
2. Pojemność cieplna i przewodnictwo cieplne – borowina charakteryzuje się dużą pojemnością cieplną przy małym przewodnictwie.
3. Właściwości absorpcyjne – borowina działa oczyszczająco, a nawet detoksykacyjnie, ponieważ jest w stanie absorbować niektóre produkty przemiany materii wytwarzane przez ludzki organizm.
4. Zawartość składników organicznych – są to głównie bituminy, kwasy humusowe oraz kwasy huminowe.

CO ZAWIERA BOROWINA?

Borowina była stosowana w celach leczniczych już w XIX w. Ten rodzaj torfu nazywany jest „czarnym złotem”, ponieważ ma w swoim składzie m.in.:

1. aminokwasy,
2. kwasy humusowe, fulwonowe, hymatomelanowe i huminowe,
3. bituminy,
4. żywicę,
5. woski,
6. tłuszcze,
7. celulozę,
8. siarczan magnezu, potasu i wapnia,
9. pektyny,

10. fitohormony,
11. związki glinu, sodu, krzemu oraz żelaza,
12. enzymy,
13. mikroorganizmy (bakterie i grzyby).

Borowina dzięki zawartości substancji biologicznie czynnych wykazuje działanie antybiotykowe, hormonalne oraz enzymatyczne, a także regenerujące, oczyszczające, przeciwzapalne, ściągające, bakteriostatyczne i bakteriobójcze. Tzw. czarne złoto jest torfem przetworzonym przez bakterie humifikujące rośliny.

Na potrzeby przeprowadzania zabiegów leczniczych i upiększających wydobywa się borowinę, której złoża mają szacunkowo ok. 10 tys. lat p.n.e. Obecnie jej największe skupiska znajdują się na terenach Europy Środkowo-Wschodniej.

BOROWINA – NA CO POMAGA?

Borowina stosowana jest w formie okładów, kąpeli czy nasiadówek. Wykorzystuje się ją także jako składnik kosmetyków, np. maści, past oraz masek do włosów i twarzy. Pomaga na takie dolegliwości jak:

1. zapalenie korzonków nerwowych,
2. obrzęki,
3. urazy kości i stawów (zwichnięcia, złamania),
4. schorzenia kręgosłupa,
5. problemy ginekologiczne,
6. niedokrwienie kończyn,
7. reumatyzm,
8. przewlekłe choroby wątroby i dróg żółciowych,
9. rwa kulszowa,
10. przerost hemoroidów,
11. nerwobóle,
12. porażenia i niedowłady,
13. miażdżyca,
14. stany zapalne mięśni,
15. wrzody i skurcze żołądka,
16. przewlekłe zapalenie jelit,
17. nieżyt krtani.

Sportowcy często korzystają z okładów lub kąpeli borowinowych, ponieważ jej działanie pomaga rozluźnić mięśnie, a także zniwelować ból po treningu. Nie powinno się wykonywać tych zabiegów od razu po wysiłku fizycznym – należy poczekać 7-8 godz.

Bardzo ważne jest odpowiednie nawodnienie, gdyż działanie borowiny mocno obciąża organizm. Po zabiegu z wykorzystaniem tego peloidu również należy odpocząć ok. 0,5-1 godz. Dzięki przeciwzapalnemu działaniu torfu, nawet w przypadku intensywnych ćwiczeń, nie pojawiają się tzw. zakwasy.

BOROWINA - NA CO KONKRETNIE DZIAŁA?

- *rwa kulszowa* – jej charakterystycznym objawem jest uporczywy, silny, przeszywający i nierzadko promieniujący do kończyn ból pleców. Choroba pojawia się niespodziewanie, dlatego nie zawsze da się jej zapobiec. Okłady borowinowe nałożone w okolice lędźwi mogą pomóc w złagodzeniu dolegliwości;
- *przewlekłe zapalenie jelit i inne schorzenia układu pokarmowego* – pomocnie wykorzystuje się tu plastry borowinowe. Aby ich działanie było efektywne, należy je podgrzać do temperatury około 40°C i dopiero nakleić;
- *zapalenie stawów* – leczenie domowe borowiną trzeba traktować jako wspomagające. Stan zapalny stawów wymaga farmakoterapii, ale okłady z torfu mogą pomóc w złagodzeniu bólu. Chorobą o podobnym przebiegu jest zwyrodnienie stawów. Jego leczenie także można wspomagać okładami lub kąpielami borowinowymi;
- *urazy mechaniczne*

Torf wykazuje dobroczynne działanie również na skórę. Z tego powodu borowina na stałe zagościła w składzie kosmetyków do pielęgnacji. Odmładza, wygładza zmarszczki, jest też bardzo skuteczna, jeśli chodzi o kondycję i wygląd włosów.

BOROWINA NA CELLULIT I PROBLEMY SKÓRNE

Borowina z powodzeniem jest wykorzystywana w kosmetyce. Salony piękności oferują maski do ciała, twarzy oraz włosów, które skutecznie oczyszczają, a także odmładzają. Kwasy humusowe zawarte w torfie pobudzają produkcję kolagenu i elastyny, czyli związków odpowiedzialnych za jędrność, elastyczność oraz napięcie skóry.

Borowina nawilża, odżywia, jak również wygładza, dlatego stosowana jest w celu wygładzenia zmarszczek. Peloid ten reguluje pracę gruczołów łojowych, co doceniają osoby borykające się z problemem trądziku oraz nadmiernym przetłuszczaniem skóry. Okłady z ciepłej borowiny powodują przyspieszenie krążenia krwi w tkance podskórnej, co skutkuje redukcją widoczności cel-



lulitu. Używanie kosmetyków z tzw. czarnym złotem w składzie poprawia kondycję skóry oraz włosów, a także pomaga zredukować obrzęki powodujące dyskomfort. Takie preparaty zalecane są osobom o szarej, zmęczonej cerze potrzebującej nawilżenia oraz odżywienia. Składniki zawarte w torfie wykazują działanie antyoksydacyjne i spowalniają procesy starzenia skóry, jak również wyrównują koloryt.

CZY BOROWINĘ MOŻNA UŻYWAĆ WIELOKROTNIE?

Zdecydowanie nie. Nie tylko względy higieniczne przemawiają za tym, aby borowina użyta do jednego zabiegu nie była ponownie wykorzystywana. Potem substancja jest utylizowana. Jednak ważniejszym powodem, dla którego nie należy ponownie wykorzystywać borowiny, jest to, że w masie borowinowej są organiczne substancje czynne, które przenikają przez skórę do organizmu. Organizm „pobiera” z borowiny wszystkie cenne, lecznicze substancje. Nie odradzają się one, a więc ponowne użycie tej samej borowiny nie ma sensu i nie może być traktowane jako zabieg leczniczy.

BOROWINA LECZNICZA – ZACHOWAJ OSTROŻNOŚĆ

Warto wiedzieć, że zabiegi borowinowe, zwłaszcza te stosowane na dużej powierzchni ciała, zalicza się do zabiegów ciężkich lub bodźcowych. Oznacza to, że może to być spore obciążenie dla organizmu. Dlatego też borowiny nigdy nie należy nakładać w okolicy serca. Po każdym rozległym zabiegu borowinowym należy przez 15–30 minut odpoczywać. Odczuwanie zmęczenia po np. obłożeniu całych pleców borowiną jest naturalne. Sami możemy skorzystać z okładu borowinowego, gdy boli nas kostka, nadgarstek, kolano lub bark - niewielki fragment ciała.

ZABIEGI Z WYKORZYSTANIEM BOROWINY

Kąpiel borowinowa

Jednym z najpopularniejszych zabiegów z zastosowaniem borowiny jest lecznicza kąpiel. Trwa maksymalnie 25 minut. Całe ciało ulega wtedy stopniowemu przegrzewaniu, poprawia się krążenie krwi, przemiana materii oraz dotlenienie skóry. Co ważne, stosuje się ją po około 6-8 godzinach od intensywnego wysiłku fizycznego. Kąpiel jest bardzo relaksująca, po jej wykonaniu również trzeba jeszcze chwilę wypocząć, aby wyrównać temperaturę.

Zawijanie borowinowe i okłady

Borowinę można stosować także w formie miejscowych okładów lub zawijania. Podgrzaną borowinę nakłada się na ciało – aby nie tracić ciepła, pacjenta owija się folią i przykrywa kocem. Taka kuracja trwa maksymalnie pół godziny. Borowina wspomaga leczenie stanów zapalnych, łagodzi dolegliwości bólowe, a także pomaga się zrelaksować.

1. Okłady z borowiną stymulują produkcję kolagenu i elastyny, dzięki czemu redukują widoczność cellulitu, rozstępów oraz blizn
2. Przed kąpielą w zawieszynie z torfem należy nawodnić organizm, ponieważ efekt termiczny wywołany przez peloid wzmaga pocenie, czyli utratę wody
3. Dzięki estrogennemu działaniu borowiny jest ona wykorzystywana przy leczeniu niepłodności wynikającej z hormonalnej niedoczynności jajników
4. Po kuracji torfem należy odpocząć przez 0,5-1 godz., ponieważ zabieg mocno obciąża organizm.

Kąpiele borowinowe są w ofercie wielu uzdrowisk oraz gabinetów odnowy biologicznej. Zawarte w torfie sole, garbniki, kwasy organiczne, makroelementy, mikroelementy itd., wykazują działanie silnie terapeutyczne. Przed zanurzeniem należy dobrze nawodnić organizm, ponieważ borowina długo utrzymuje ciepło, co wzmacnia pocenie. Ważna jest również temperatura przygotowanej zawiesziny – powinna mieć około 31-34°C.

Okłady borowinowe cieszą się dużą popularnością, szczególnie dlatego, że można stosować je miejscowo. Są one łatwiejsze do wykonania niż kąpiel z całkowitym zanurzeniem, a także znacznie mniej obciążają organizm. Przed zabiegiem należy podgrzać papkę borowinową – odpowiednia temperatura to około 42-46°C. Tak przygotowany torf nakłada się na obszar ciała wymagający kuracji, następnie owija folią spożywczą i zostawia w takiej postaci na 30 min. Aby terapia przynosiła odpowiednie efekty, zalecane jest powtarzanie zabiegu 2-4 razy w tygodniu.

Okłady borowinowe miejscowe wywołują szereg oddziaływań na organizm pacjenta. Wyróżnia się działanie borowiny poprzez ciepło, składniki organiczne i nieorganiczne w niej zawarte oraz adsorpcyjne. Mimo tak szerokiego wachlarza oddziaływań zabieg nie jest tak mocno obciążający dla organizmu jak okłady na całe ciało. Borowina posiada bardzo dużą pojemność cieplną, co sprawia że bardzo wolno oddaje ciepło a odczuwalna temperatura jest niższa od rzeczywistej. Poprzez przegrzanie tkanek dochodzi do ich przekrwienia.

Okłady borowinowe, głównie poprzez przyspieszenie krążenia krwi oraz zawartość zróżnicowanych składników, przyczyniają się do szybszego wchłaniania krwinków i obrzęków. Obserwuje się pośredni wpływ borowiny na działanie narządów wewnętrznych, poprzez drażnienie zakończeń nerwów ich unerwiających. Dzięki temu następuje ich szybszy wzrost i regeneracja. Jednym z pozytywnych efektów terapeutycznych osiąganych dzięki zabiegowi jest rozluźnienie mięśni oraz wzrost ich elastyczności. Konsekwencją jest uzyskanie większego zakresu ruchu w danych stawach. Borowina działa silnie przeciwzapalnie oraz przeciwbólowo.

Terapia pitna

Borowina może być również stosowana doustnie w postaci kuracji pitnej. W tego rodzaju zabiegach wykorzystuje się wysokiej jakości borowinę sproszkowaną. Napój wykonuje się poprzez rozcieńczenie borowiny z wodą destylowaną, a następ-

nie jej przefiltrowanie. Picie borowiny stosowane jest w dolegliwościach układu pokarmowego oraz w nadkwaśności żołądka, ponieważ woda borowinowa zmniejsza w nim poziom kwasu solnego.

Fason borowinowy

Lecnicze właściwości borowiny wykorzystuje się nie tylko w kąpielach ale także w fasonach borowinowych. Zabieg polega na zanurzeniu lub obłożeniu poszczególnych części ciała do wysokich wanienek, w których znajduje się kąpiel z borowiny. Składniki organiczne zawarte w torfie łagodzą ból oraz zmniejszają stany zapalne. Najczęściej wykonuje się go na dłonie oraz stopy.

Efekt terapeutyczny:

Zastosowanie fasonu borowinowego powoduje pobudzenie krążenia krwi, przyspieszenie tętna i oddechu, zaczerwienienie skóry, przejściowy spadek ciśnienia krwi, przyspieszenie procesów przemiany materii oraz oddziaływanie przeciwzapalne składników borowiny. Borowina ułatwia też wchłanianie wysięków (płynów) pojawiających się w różnych stanach chorobowych, działa przeciwbólowo, poprawia ukrwienie, zmniejsza napięcie mięśniowe.

Kołnier borowinowy

Zabieg polega na obłożeniu borowiną odcinka szyjnego kręgosłupa.

Efekt terapeutyczny:

Zabieg pobudza krążenia krwi, przyspiesza tętno i oddech, zaczerwienienie skóry, powoduje przejściowy spadek ciśnienia krwi, przyspieszenie procesów przemiany materii oraz oddziaływanie przeciwzapalne składników borowiny. Działa przeciwbólowo, poprawia ukrwienie, zmniejsza napięcie mięśniowe.

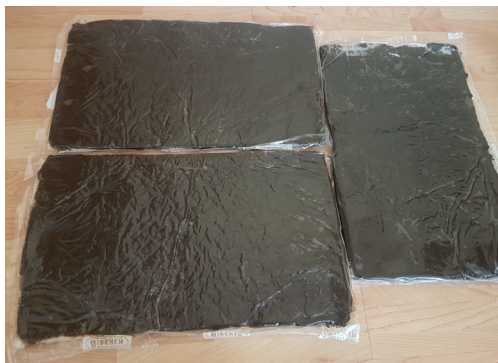
Plastry borowinowe

Zabiegi wykonywane są przy pomocy plastrów, wykonujemy z gotowych plastrów podgrzewanych w kuchenke konwekcyjnej. Borowina lecznicza jako plastry przeznaczona jest do leczenia stanów zapalnych i bólowych (szczególnie zapalenie stawów), regeneracji skóry czy niwelowania obrzęków. Plastry jednorazowe stosuje się w formie ciepłych okładów. Zabiegi z użyciem plastrów można przeprowadzać codziennie w serii 10- lub 15-dniowej.



Efekt terapeutyczny:

Zabieg poprawia krążenie, zmniejsza ból, rozluźnia napięte mięśnie i zmniejsza odczyn zapalny. Polecany jest w schorzeniach reumatologicznych, w rehabilitacji narządu ruchu, w terapii menopauzy i poprawy skóry.



Uwaga! Plastrów z borowiną nie należy podgrzewać w kuchenkach mikrofalowych, ponieważ mikrofałe zabijają substancje organiczne zawarte w borowinie.

Jonoforeza borowinowa

Zabieg polegający na wprowadzeniu przez skórę jonów kwasów huminowych zawartych w borowinie za pomocą prądu galwanicznego.

Działanie:

- chemiczne (absorbowanie przez skórę makro- i mikroelementów z borowiny, tj. magnez, wapń, potas, żelazo, sód, glin, a ponadto aminokwasów i estrogenów),
- immunobiologiczne,
- bodźcowe,
- przeciwbólowe.

Wskazania:

- stany bólowe po złamaniach, stłuczeniach i zwichnięciach,
- choroby reumatyczne,
- rwa kulszowa,
- porażenia wiotkie i niedowłady,
- uszkodzenia nerwów obwodowych,
- zanik mięśni.

Galwanoborowina

Galwanoborowina jest specyficzną odmianą jonoforezy, w której stosujemy na miejsce chore cienki podkład z naturalnej borowiny umieszczony w polu elektrycznym emitowanym przez prąd stały. Pole elektryczne użyte jest w tym przypadku w celu lepszego wchłaniania składników borowiny w tkanki pacjenta.

Działanie:

- zwiększające ukrwienie miejscowe
- działanie chemiczne składników borowiny

Wskazania:

- choroby zwyrodnieniowe stawów
- zaburzenia krążenia obwodowego
- choroby reumatyczne tkanek miękkich
- stany pourazowe kości, stawów, mięśni
- bóle mięśniowe
- przykurcze
- przewlekłe choroby zapalne kręgosłupa

Tampony borowinowe

Zabieg wykorzystuje naturalny torf leczniczy: borowinę, zawierający lecznicze składniki organiczne, do których należą: kwasy huminowe, żywice, woski, enzymy, estrogeny, mikroelementy. Rozpuszczalne w wodzie aktywne składniki borowiny są wchłaniane przez skórę i wywierają działanie miejscowe oraz działanie ogólne na narządy odległe od miejsca działania. Działanie to może być odwrotne tzn. z organizmu produkty przemiany materii przechodzą do warstwy borowiny przylegającej do skóry. Jest to zjawisko oczyszczające i detoksykacyjne. Oczyszczoną i rozdrobioną borowinę, pasteryzuje się przed wykonaniem zabiegu w temp. 60-95°C przez 40-60 min.

Wpływ zabiegu na organizm: Tampony mają działanie termiczne tj. miejscowe przegrzanie tkanek oraz chemiczne tj. przeciwzapalne, ściągające i regenerujące tkanki. Zabiegi borowinowe mają wpływ na sekrecję hormonów, dotyczy to głównie hormonów nadnerczowych i przysadkowych oraz jajnikowych.

Efekty stosowania zabiegu: Główne zastosowanie w chorobach kobiecych m. in. w stanach zapalnych, niepłodności, stanach po przebytych zabiegach ginekologicznych oraz w okresie klimakterium, łagodzą objawy menopauzy.

Tampony borowinowe na oczy

Tampony borowinowe to specjalnie przygotowane okłady z pasty borowinowej stosowanej na zamknięte oczy. Borowina jest torfem zawierającym składniki organiczne m.in. kwasy huminowe, bituminy, białka, aminokwasy, żywice i woski, nie rozłożone składniki roślin oraz składniki nieorganiczne – mineralne.

Efekt terapeutyczny:

- przeciwzapalny i ściągający
- bakteriostatyczny i bakteriobójczy
- regenerujący uszkodzone tkanki
- zwiększający ukrwienie
- aktywujący reakcje enzymatyczne

Wskazania:

- przewlekłe zapalenie spojówek i brzegów powiek
- nawracające zapalenie nadtwardówki i twardówki
- pozapalne zmiany rogówki
- zespół suchego oka
- przewlekłe zapalenie błony naczyniowej (od ostrego zapalenia winno upłynąć min. 4-6 tygodni)
- stany po operacjach przeciw jaskrowych i operacjach usunięcia zaćmy (po upływie 4-6 tygodni)
- nieustępujące podrażnienia gałki ocznej po zabiegach operacyjnych (po upływie 4-6 tygodni)
- wczesne stadium zaników nerwów wzrokowych
- jaskra z uregulowanym ciśnieniem śród gałkowym

Przeciwwskazania:

- jaskra ostra i podostra
- ostre stany zapalne narządu wzroku
- ogólne przeciwwskazania do leczenia uzdrowiskowego (nowotwory, ostre choroby zakaźne, niewydolność krążeniowo-oddechowa)

Sole - borowinę leczniczą wzbogaca się innym substancjami, tworząc specjalną sól, którą można stosować do ogrzewania zimnych stóp (poprawia krążenie krwi). Taki preparat znajdzie zastosowanie także w kąpieli lub okładach.

Solanki – czyli kąpiele solankowe z dodatkiem borowiny i innych aktywnych składników (np. koenzymu Q10, kofeiny) mają właściwości pielęgnacyjne. Zabieg jest pomocny w łagodzeniu oznak starzenia czy cellulitu, poprawia jędrność i ukrwienie skóry. Wystarczy 2 razy w tygodniu dodać do wody jedną nakrętkę solanki.

Maska borowinowa do ciała i twarzy to kosmetyk dostępny w wielu aptekach. Zabieg pielęgnacyjny można przeprowadzać samodzielnie. Należy podgrzać peloid w kąpieli wodnej do temperatury 37-40°C, a następnie nałożyć cienką warstwę na ciało, owinąć folią oraz okryć kocem i pozostawić na 20-25 min. Po zabiegu trzeba dokładnie zmyć torf. W przypadku nakładania maski na twarz dobrze jest najpierw okryć skórę gazą, a później posmarować cienką warstwą borowiny. Kompres warto owinąć folią oraz przykryć ręcznikiem. Po upływie 20-25 min trzeba zmyć peloid wodą.

Maska borowinowa do włosów ogranicza ich wypadanie, odżywia, sprawia, że są lśniąco i nawilżone. By uzyskać najlepszy efekt kuracji, po nałożeniu kosmetyku na skórę głowy należy nałożyć foliowy czepek i owinąć głowę ręcznikiem. Po upływie 20 min. trzeba zmyć borowinę ciepłą wodą (można użyć naturalnego, delikatnego szamponu).

Warto wiedzieć: Stosowanie torfu w pielęgnacji włosów warto powtarzać 1-2 razy w tygodniu. Osoby regularnie farbujące pasma polecają odżywki borowinowe. Składniki zawarte w peloidzie sprawiają, że włosy się nie elektryzują, a ich łuski keratynowe zostają domknięte.

MASAŻ BOROWINOWY – WSPARCIE DLA CIAŁA I UMYSŁU

Masaż to dobry sposób na relaks i walkę ze stresem, którego skutkiem często są spięte oraz bolące mięśnie. Wykorzystanie papki borowinowej do tego zabiegu niesie ze sobą dodatkowe korzyści. Składniki odżywcze, takie jak potas, brom, żelazo, magnez, przenikają przez powłoki skórne, a w połączeniu z efektem termicznym charakterystycznym dla tzw. czarnego złota pomagają na wiele dolegliwości. Osoby zmagające się ze schorzeniami mięśni, kości i stawów, na pewno po masażu poczują ulgę. Borowina wspomaga leczenie stanów zapalnych. Ten peloid można wykorzystywać do zabiegów mających ograniczyć pojawianie się krost przy trądziku młodzieńczym. Używanie papki z torfu pomaga zmniejszyć widoczność blizn oraz śladów po odmrożeniach i oparzeniach.



Kobiety używające kremów borowinowych zauważają znaczną poprawę kondycji skóry wrażliwej, z rozszerzonymi porami, ponieważ dzięki zabiegom staje się napięta, odżywiona, jak również wygładzona. Masaż skóry głowy kosmetykiem zawierającym peloid odżywia cebulki włosów i ogranicza ich wypadanie.

BOROWINA - JAK MOŻNA STOSOWAĆ JĄ W DOMU?

Wystarczy mieć produkt i można przygotować wszystko w domu. Co prawda w placówkach uzdrowiskowych ma się do dyspozycji bardzo dużą wannę, która od razu będzie wypełniona gęstą, borowinową papką. Jednak nic nie stoi na przeszkodzie,

aby podobne efekty uzyskać w domowym zaciszu. Kąpiel jest nieco problematyczna, ponieważ potrzebuje bardzo dużo materiału. Rozwiązaniem w tym wypadku jest sól borowinowa. Zamiennie możesz użyć plastrów. Rozgrzej je do temperatury 40°C i naklej na bolące miejsce. Aby rezultat był jeszcze lepszy, owiń się folią lub kocem, żeby nie doszło do utraty temperatury. Plaster trzymaj około 30 minut, potem odklej i umyj ciało. Faktyczne efekty działania borowiny zobaczysz dopiero po kilku zabiegach, o ile będziesz wykonywać je systematycznie.



KIEDY WARTO SKORZYSTAĆ Z ZABIEGÓW Z BOROWINĄ?

- bóle kręgosłupa,
- bóle stawów i mięśni,
- rwa kulszowa,
- choroby reumatyczne,
- choroby zwyrodnieniowe
- dolegliwości układu pokarmowego (np. choroba wrzodowa żołądka),
- wygładzenie skóry (w tym cellulit),
- regeneracja skóry,
- leczenie chorób kobiecych.

GLÓWNE PRZECIWWSKAZANIA DO STOSOWANIA BOROWINY:

- ciąża,
- miesiączka,
- niewydolność krążenia,
- choroby serca,
- niestabilne ciśnienie,
- choroby tarczycy,
- choroba nowotworowa,
- ostre stany zapalne.

JAKIE SĄ KORZYŚCI ZABIEGÓW BOROWINOWYCH?

- podniesienie odporności
- przyspieszenie metabolizmu
- oczyszczenie organizmu
- redukcja bólu
- złagodzenie stanów zapalnych skóry
- rozluźnienie mięśni
- redukcja cellulitu - podczas zabiegu dochodzi do poprawy krążenia krwi, dotlenienia komórek i usunięcia toksyn. Działanie przeciwzapalne borowiny usprawnia pracę komórek tłuszczowych, a bogactwo soli mineralnych bardzo korzystnie wpływa na skórę.

Wykorzystywanie borowiny w lecznictwie oraz kosmetyce nie traci na popularności, ponieważ coraz więcej osób decyduje się na kuracje składnikami pochodzenia naturalnego. Niezależnie od tego, czy torf ma być używany do pielęgnacji, czy przy terapii konkretnych schorzeń, należy skonsultować się z lekarzem przed wykonaniem zabiegu.

BOROWINA NA PRZYKŁADZIE UZDROWISKA POŁCZYN

Uzdrowisko Połczyn-Zdrój, kurort z ponad 300-letnią tradycją uzdrowiskową. To dziś jedno z najatrakcyjniejszych miejsc, w którym przeprowadzane są skuteczne kuracje lecznicze o każdej porze roku. To serce Pojezierza Drawskiego, w którym pozyskujemy najwyższej jakości surowce naturalne, tj. połczyńską borowinę. Borowina połczyńska uznawana jest za jedną z najlepszych w Polsce. Właśnie dlatego w odpowiedzi na potrzeby osób z problemami skórными, uzdrowisko stworzyło linię kosmetyków TERRA Zdrój o wielowymiarowym działaniu, które redukują niedoskonałości, odżywiają cerę i poprawiają jej kondycję w starciu z niekorzystnym wpływem środowiska.

Borowina jest niezwykle czystym, naturalnym surowcem, który pozyskiwany jest w kopalni odkrywkowej Uzdrowiska Połczyn na Pojezierzu Drawskim. Aktywne składniki. Torf borowinowy to cała paleta dobroczynnych, aktywnych składników leczniczych i odżywczych, tj. kwasy humusowe i huminowe, enzymy, pektyny, aminokwasy, a nawet magnez, wapń i żelazo. W uzdrowisku Połczyn borowina wykorzystywana jest w terapiach uzdrowiskowych – w zawijaniach, fangach i kąpielach borowinowych, które wspomagają leczenie m.in. problemów skórnych, schorzeń kobiecych czy tych związanych z układem ruchu. Kosmetyki oraz przedłużenie kuracji uzdrowiskowej w domu. Dzięki połczyńskiej borowinie, w Uzdrowisku Połczyn powstają preparaty TERRA Zdrój, dzięki którym możesz kontynuować borowinowe kuracje w domu. Połczyńska borowina, zamknięta w kosmetykach TERRA Zdrój, to panaceum dla skóry, która potrzebuje nawilżenia, odżywienia, regeneracji

i ujędrnienia. Kosmetyki TERRA Zdrój koją zmęczoną skórę i pozwalają skutecznie walczyć z pomarańczową skórką, czyli cellulitem. Borowinowa linia kosmetyków TERRA Zdrój to odżywcze maseczki i kremy do twarzy, naturalne mydła, olejki do masażu, mleka, sole i musujące kule do kąpeli, a także balsamy i żele pod prysznic. Nawilżenie i ujędrnienie w każdym wieku. Kosmetyki terra spa z cennym ekstraktem borowinowym ekstremalnie nawilżają i ujędrniają skórę w każdym wieku. Trzy produkty do pielęgnacji ciała jakimi są: aksamitny krem borowinowy do twarzy, borowinowy peeling do ciała oraz aksamitne masło borowinowe do ciała, zawierają bogactwo naturalnych składników m.in. takich jak kwas hialuronowy, olej z baobabu, wosk pszczoły, ekstrakt z alg, witaminy z grupy B (B1,B2,B5, B6,B12), C, beta-karoten a także witamina E nazywana „witaminą młodości”, posiadająca właściwości odżywcze, regenerujące oraz nawilżająco-natłuszczające, wspomaga ochronę przed promieniowaniem UV.

Dlaczego kosmetyki TERRA Zdrój?

- Bezpieczna pielęgnacja – tylko naturalne składniki
- Szybka regeneracja – moc minerałów w naszych produktach
- Uzdrowska wiedza – wieloletnie doświadczenie naszych kosmetologów

Uzdrowisko Połczyn prowadzi również sklep internetowy, gdzie można znaleźć organiczną połczyńską borowinę, którą można wykorzystać w domu, jako przedłużenie rozgrzewającej terapii uzdrowskiej w chorobach dermatologicznych, reumatycznych, niektórych chorobach neurologicznych czy schorzeniach układu ruchu.

Źródło:

1. Kalendarz Rolników, www.kalendarzrolnikow.pl
2. www.uroda.medonet.pl/medycyna-estetyczna/zabiegi-na-cialo/borowina-jakie-zabiegi-sa-najczesciej-polecane-co-warto-wiedziec-o-borowinie/tv4rwx9
3. www.welbi.pl/borowina-co-to-jest-jakie-ma-zastosowanie-i-wlasciwosci/
4. www.kosmetyki-terra.pl
5. www.uzdrowiska-pgu.pl/zabiegi
6. www.fizjoterapeuty.pl/fizykoterapia/leczenie-borowina.html
7. www.naturalnieozdrowiu.pl/borowina-lecznicza-wlasciwosci-i-zastosowanie/
8. www.spirulina.pl/zdrowie/borowina-wlasciwosci-ktore-warto-znac.html

Fotografia – autor Ewelina Pawłowicz