

Miskolci Egyetem Egészségügyi Kar  
Egészségügyi szervező szak  
Egészségturizmus szervező szakirány

# **Ivókúrák**

**Témavezető:** Kató Csaba

**Készítette:** Cseri Melanie Elisabeth

2013

# Tartalomjegyzék

<b>1. BEVEZETÉS</b> .....	4
<b>2. A GYÓGYVIZEKRŐL, ÁSVÁNYVIZEKRŐL</b> .....	6
2.1. A gyógyvíz, ásványvíz fogalma .....	6
2.2. Ásványvizek képződése, eredete .....	7
2.3. A hévizek .....	8
2.4. A borvizek .....	9
2.5. A gyógyvizek és az orvostudomány .....	9
2.6. A vizek felhasználásának jogi feltételei .....	10
<b>3. A GYÓGYVIZEK CSOPORTOSÍTÁSA</b> .....	13
3.1. Hőmérséklet alapján történő rendszerezés .....	13
3.2. Ásványvíz csoportjai kémiai összetételük alapján .....	13
3.3. Gyógyvizek négy csoportja hatásuk szerint .....	15
3.4. Módosított vizek .....	16
<b>4. A GYÓGYVÍZ ELTERJEDÉSE</b> .....	17
4.1. Történelmi visszatekintés .....	17
4.2. Gyógyvizek napjainkban .....	18
4.3. Gyógyvizek palackozása .....	19
<b>5. ÁSVÁNYVIZEK KÉMIAI VIZSGÁLATA</b> .....	21
5.1. Kémiai áttekintés a víz emberi szervezetben betöltött szerepére irányulva .....	21
5.2. Az ásványvíz oldott alkotórészei .....	22
<b>6. IVÓKÚRÁK</b> .....	24

6.1. Az ivókúra jelentése .....	24
6.2. Ivókúrák élettani hatása .....	24
6.3. Ivókúrák folyamata.....	25
6.4. Ivókúrák céljai, ellenjavallatai.....	26
<b>7. KALÁKÁK.....</b>	<b>28</b>
7.1. Interjúalany bemutatása.....	28
7.2. A Kaláka-mozgalom.....	28
<b>8. IVÓKÚRA HASZNÁLATÁNAK NÉPSZERŰSÍTÉSE.....</b>	<b>30</b>
8.1. SWOT analízis.....	30
8.2. A népszerűsítés folyamata.....	32
<b>9. ÖSSZEGZÉS.....</b>	<b>33</b>
<b>10. IRODALOMJEGYZÉK .....</b>	<b>34</b>
<b>11. MELLÉKLETEK.....</b>	<b>36</b>
11.1. Mélyinterjú .....	36

## 1. Bevezetés

*„A föld titokzatos műhelyében nem ember írta  
csodálatos recept szerint készült kész orvosság  
ömlik a földből, hogy az emberek millióinak  
szerezzen gyógyulást, egészséges, örömteljes,  
tartalmas életet”*

*/Dr Dalmady Zoltán/*

Már régóta foglalkoztatott a szakdolgozatom választott témája, a gyógyvizek belsőleges használata, továbbá az általuk történő gyógyulás és prevenció, valamint ezen vizeknek az egészségre gyakorolt hatásai. Az által az alapfeltevés által tetszett meg a témakör, hogy a gyógyvizek napjainkban való használatával elkerülhető a ma már mindennapos megoldásnak tűnő gyógyszereknek egy része. A témaválasztásom után világossá vált számomra, hogy a kérdés mindenképpen megosztja az embereket, egymástól teljesen különböző véleményeket lehet hallani, de akár olvasni is egy-egy helyen. Kíváncsivá tett tehát, hogy a gyógyvízzel történő ivókúrák milyen mértékben vannak jelen a köztudatban, hogyan hasznosítjuk mindennapjainkban ezt a természetes gyógymódot.

A dolgozatom célja a gyógyvizek által történő ivókúrák, illetve a gyógyvizek belsőleges használatra való alkalmatossága, átfedő jellemzése, ismertetése.

A következőkben a rendelkezésemre álló források segítségével bemutatom a gyógyvizek ivókúrára való felhasználási lehetőségeit, az ásványvizek és gyógyvizek mibenlétét, köztük lévő különbséget, többféle módon történhető csoportosításukat. Majd ezek után egy mélyinterjúra alapozva bemutatom a borvizekhez kapcsolódó, székelyföldi kaláka-mozgalom mibenlétét, felépítését, a résztvevőket.

Ezt követően elemzem az ivókúrák lehetőségeit a marketing területén, mindeközben példának ötleteteket sorakoztatok fel. Az ivókúra népszerűsítésének

témaköréről egy átláthatóbb képet szeretnék alkotni a SWOT elemzés segítségével. Többek között azért választottam szakdolgozatom tárgykörének ezt a témát, mert egyrészt úgy gondolom, hogy szorosan és szervesen kapcsolódik az egészségturizmus szervező munkaköréhez, hogy az emberekkel mindig többféle lehetőséget is ismertetni tudjunk, illetve új, vagy éppen egy nem annyira ismert vagy elterjedt alternatívát ajánljunk nekik, hogy az így kapott ismeretük alapján lehetőségük nyíljon a választásra. Napjainkban – nagyrészt a médiának köszönhetően- könnyen terjednek a különféle gyógy módok, prevenciós célból, vagy konkrét betegség megléténél használható, esetleg fiatalodás, mentális megújulás céljából alkalmazható holisztikus vagy orvosi kezelések. Ezért fontosnak tartom, hogy köztük szerepel a gyógyvízfogyasztáson alapuló ivókúra is, amely nagy történelmi múltra tekint vissza, illetve hazánk különös kincse, mivel nem minden országban lelhetőek fel ezek a források.

A dolgozatom által szeretnék egy átfogó képet adni ezen terület alkalmazásáról, felhasználásáról és természetesen előnyeiről, esetleges hátrányairól.

## **2. A gyógyvizekről, ásványvizekről**

Ahhoz, hogy a bevezetőben már említett kérdésekre, miszerint a gyógyvizeket milyen belsőleges használatra alkalmazzuk, illetve ezen ivókúrák napjainkban történő felhasználási lehetőségeiről átlátható képet kapjunk, mindenképpen beszélnünk kell a gyógyvizekről és ásványvizekről általánosságban.

Ebben a fejezetben egy átfogó képet szeretnék adni választott témám legfontosabb alkotórészéről, a vízről, ezen belül az ásvány- és gyógyvízről.

### **2.1. A gyógyvíz, ásványvíz fogalma**

Érdekes a fogalmak tisztázása, mert igaz, hogy mindkét szót rengetegszer hallani a közéletben, de mégsem vagyunk teljesen tisztában pontos jelentésükkel.

Az ásványvíz természetes állapotában emberi fogyasztásra szánt, elismert víz, amely védett, felszín alatti vízáradó rétegből – egy vagy több természetes, vagy mesterségesen feltárt forrásból, kútból – származik. Ásványvíznek minősül a jelenlegi magyar víztörvény szerint a 400 –2500 mg/liter ásványi anyagot tartalmazó felszín alatti víz. Ásványanyag- és nyomelem-tartalma, valamint egyéb összetevőinek következtében egészségügyi szempontból előnyös tulajdonságokkal rendelkezik. Az elismerést az OGYFI adja ki.

Gyógyvíz az olyan természetes ásványvíz, amely bizonyítottan gyógyhatással rendelkezik. A gyógyvíz elnevezés használatának engedélyezése szempontjából belsőleg történő (ivási, palackozási, inhalálási célú) felhasználásban gyógyvíz az a víz, amely megfelel az ásványvíz követelményeinek, és fogyasztási előírások betartása mellett iható vagy inhalálásra alkalmas, és ilyen felhasználásban bizonyított gyógyhatása van.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Forrás: [http://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy\\_doc.cgi?docid=99900074.EUM](http://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=99900074.EUM)

A gyógyvíz egy nagyon fontos, és kiemelendő dologban különbözik az ásványvítól, még pedig abban, hogy fogyasztása orvosi javaslatra és a javaslat szerinti adagolásban ajánlott, míg az ásványvizek korlátlanul fogyaszthatóak.

Az ásványvizekre is vonatkoznak az ivóvizekre érvényes közegészségügyi szabályok, miszerint 1 ml vízben legfeljebb 100 baktérium lehet, nem tartalmazhat nitrogénvegyületeket, és 50 ml vízből nem jöhet létre coli-tenyészet.

## **2.2. Ásványvizek képződése, eredete**

Az ásványvizek változatos összetétellel és jelleggel rendelkeznek, ennek oka az összetett ásványvíz-keletkezés folyamatában, körülményeiben keresendő. Elsődleges szerepe van a képződésben a földtani viszonyoknak, de közrejátszanak a fizikai-, vegyi- és biológiai tényezők is. Létrejöttük a vízkörforgással, azaz a hidrológiai ciklussal köthető össze, amely során a földbe szivárgó csapadék reakcióba lép a talaj és a kőzet ásványaival, ezúton indítva el a felszín alatti víz képződését.

Ebből adódik, hogy a folyamatban résztvevő összes körülmény hatással van a képződő vízre, ilyen körülmény lehet például a csapadék által feloldott ásványos anyag mennyisége, nyomásviszonyok. Az oldott szén-dioxid tartalom befolyásolja a víz oldóképességét, ami ugye eredményezi az oldott ásványsók arányát a vízben. A legkönnyebben oldódó kőzetek a sókőzetek, például a kősó, kálisó, keserűsó.

Hidrogeológiai szempontból a felszín alatti víztípusok négy csoportba oszthatók:

- talajvíz
- rétegvíz
- karsztvíz
- hasadékvíz

Az ásványvizek a felsoroltak közül bármelyik típusban előfordulhatnak. Eredetük szerint háromféle ásványvizet különböztetünk meg. A magmás eredetű vizeket Juvenilis víznek nevezzük, ezek a vizek kevés kivétellel nagy töménységűek és alkalmatlanok bármilyen felhasználásra.

Gyakorlati szempontból a legnagyobb jelentőséggel bíró ásványvíz a meteorikus víz.

A fosszilis vizek kimaradnak a vízkörforgásból, stagnáló rétegvizek, melyek tengeri vagy beltavi üledékek lerakódásával záródtak a porózus rétegekbe, és ott a vízzáró rétegek által körbezárva maradtak. Ezen vizek többsége magas Na- és Ca-klorid tartalmú. A legtöbb fosszilis ásványvíz-forrásra kőolajkutatás során bukkantak.

A természetes ásványvízforrások vízfeltöréseknek, mélységi vizek mozgásának köszönhetőek. A források létrejöttét elsősorban földtani, meteorológiai tényezők befolyásolják. A legtöbb forrás állandóan működő, de léteznek csak szakaszosan, időszakosan működő források is. A leggyakoribb forrástípus a rétegforrás, amely vízzáró és vízvezető réteg határán tör fel.<sup>2,3</sup>

### **2.3. A hévizek**

Ásványvizeinkről szólva említést kell tennünk hévizeinkről, más néven termálvizeinkről is. A magyar balneológiai tudomány szerint az ásványvizek csoportjába tartozó hévizek közé tartozhatnak az 1000 mg/l alatti oldott só-tartalmú ásványvizek is abban az esetben, ha hőmérsékletük 25°C-t meghaladó. Ebből adódik, hogy a hévizek között lehetnek gyógyhatású csoportok, de nem minden hévíz számít gyógyvíznek.

A magyarországi hévizek hőforrása nem vulkanikus eredetű. Vízkészletünket a magmatikus folyamatok által létrejött hőáramok fűtik.

---

<sup>2</sup> Forrás: Dr. Korim Kálmán: Az ásványvizek földtani viszonyai

<sup>3</sup> Forrás: Dobos Irma: Magyarország gyógyvizei: Balneológia Gyógyfürdőügy, Gyógyidegenforgalom; 1997. 3. szám; 81-83. o.



Természetes hévforrások csupán a fiatal üledéktömeeggel kitöltött medencét és a karbonátos kőzetekből álló hegységek határövezetében törnek fel.<sup>4</sup>

## **2.4. A borvizek**

Az ásványvizek egy csoportja, szénsavas, savanykás vagy savanyú forrásvizek elnevezése a borvíz, Székelyföld sajátossága. A Kelet-Kárpátok vonulata mentén százával jöttek létre borvíz-források. A forrás általában hegyből fakadó, innen jön a „bor”, azaz hegy szócska. A Felvidéken csevicének, a Dunántúlon savanyúvíznek nevezik. Savanyú-, azaz borvíznek azok a vizek számítanak, amelyek legalább 750-1000 mg szabad szén-dioxidot tartalmaznak. Ezen kívül általában a vas-tartalmuk magas, innen is adódhat a savanyú ízük.

Minden forrás vízének más-más neve van, ezek általában már a víz milyenségéről árulkodó, a helyiek által kitalált nevek, például a „büdös víz” (erős vastartalma miatt létrejött szaga miatt), a „szemvíz” (amely hagyományok szerint a szem problémáira is gyógyír külsőleges használat által), a „fortyogó” (amivel a hőmérsékletére utalnak) és még folytathatnám a felsorolást.<sup>5</sup>

## **2.5. A gyógyvizek és az orvostudomány**

A gyógyvizek orvostudománya a balneológia. Az első külön balneológiai szakbizottság 1882-ben jött létre a Magyar Királyi Orvosegyesület által.

A Magyar Balneológiai Egyesület az 1989. évi II. törvény alapján működő, önkormányzattal rendelkező, természetes és jogi személyek önkéntes társulásán

---

<sup>4</sup> Forrás: Juhász József: A hazai ásvány- és gyógyvizekről; Erdő, víz, rekreáció; Konferencia Bükfürdő; 1997. április 23-25; 21-22.o.

<sup>5</sup> Forrás: Kisgyörgy Zoltán: Háromszéki Borvizeskönyv- Ásványviz-sokadalom a Kárpát-kanyarban

alapuló, egyesületként működő társadalmi szervezet. Nélkülözhetetlen szerepük van a balneológus szakemberek vizsgálatainak a gyógyvíz fogyaszthatóságában.

Az orvostudomány és a gyógyvizek jótékony hatásának elismerése, elfogadása szervesen összefügg. Évszázadok óta orvosok által történik az újonnan felfedezett források vizeinek vizsgálata, gyógyvízzé nyilvánítására vonatkozó indokoltság megállapítása, tudományos elismerése, tesztelése. ' A gyógyvizek felhasználásának jogi feltételei' című pontban is többször említésre került, hogy a gyógyvíz minősítéséhez orvosok által kiadott elismerés szükséges. Az orvosi elismerést összetett, sok esetben többféle kísérlet és vizsgálat előzi meg.

A kísérletek közül az egyik leggyakrabban használt a kettős vak teszt. A kettős vak teszt eljárás során két csoportra osztják a betegeket. Az egyiket a vizsgálandó vízzel, a másikat egy melegített és esetleg aromákkal illatosított csapvízzel kezelik legalább tizenöt alkalommal. Mindez az orvosok folyamatos megfigyelésében történik, akik nyomon követik a résztvevő alanyok állapotát, esetleges egészségügyi állapotuk változásait, majd a vizsgálatok megisméltődnek a kezelés végét követő három és hat hónap után is. A kísérlet neve onnan ered, hogy se a betegek, se az orvosok nem tudják melyik csoport kapta a vizsgálandó vizet, ezzel kizárható az esetleges pszichés hatás. Egyedül a kísérlet vezetője tudja, melyik vizet melyik csoport vizsgálja. Ha a vizsgálandó vízzel kezelt betegek nagy részénél bizonyítható a javulás, akkor lehet folyamodni a gyógyvíz minősítés megadásáért. A kísérlet folyamata magába foglalja az után követéses módszert, amikor az eljárás után három, illetve hat hónap után vizsgálják a betegeket.<sup>6</sup>

## **2.6. A vizek felhasználásának jogi feltételei**

Az ásványvizek fogalmának meghatározását jogi, gazdasági és kereskedelmi szempontok, továbbá nemzeti és nemzetközi előírások befolyásolják. Szakmailag

---

<sup>6</sup> Forrás: <http://www.bujocska.hu/egeszseg/gyogyitovizeink.html>

minden felszín alatti vízadó rétegből származó víz ásványvíz, de jogilag ezt befolyásolja a mindenkori nemzeti-, nemzetközi gazdasági és kereskedelmi érdek.

Már az 1800-as évek végén tartott nemzetközi konvenció során döntöttek a szakemberek arról, hogy azt a vizet nevezzük ásványvíznek, amely legalább 1000 mg/l oldott szilárd ásványi anyagot vagy legalább 250 mg CO<sub>2</sub>-t tartalmaz.

Ezt az állítást még 1966-ban is alátámasztotta az akkori rendelet: a 4/1966. EüM számú rendelet szerint „Ásványvíznek kell tekinteni azt a vizet, amely literenként legalább 1 g oldott só-t tartalmaz, vagy amelynek évi középhőmérséklete forrásvíz esetén, 20°C-nál, fúrt kút esetében 25°C-nál magasabb.”, ugyanebben a rendeletben olvashatjuk a gyógyvízről szóló megállapítást is.

„Gyógyvíz az olyan ásványvíz, amelynek gyógyhatása van”.

A rendelet létrejötte óta az ásványvizet érintő pontban módosult, literenként 1 g helyett 450 mg-ra csökkent a szükséges oldott ásványanyagok tartalmának határértéke.

A 74/1999. EüM rendelet a természetes gyógy tényezőket érinti, foglalkozik a gyógyhellyé nyilvánítással és azokkal a létesítményekkel, melyek a természetes gyógy tényező felhasználásával folytatnak gyógyító tevékenységet. Meghatározza az elismert ásványvíz, gyógyvíz, gyógyiszap és egyéb természetes gyógy tényezők felhasználási feltételeit. A 14. § (3.) bekezdése közvetlenül vonatkozik az ivókúrákra használt gyógyvizekre, nevezetesen arra, hogy a közegészségügyi hatóságok bírálják el ezen gyógyvizek kitermelési és forgalomba hozatali körülményeit.

A 19. § (2.) bekezdése kardinális kérdést érint. Ebben a pontban a rendelet kötelezően előírja a gyógyhatást igazoló orvosi megfigyelések és orvosbiológiai kutatások szabályozott feltételeit.

Az ivókúránál számításba vehető természetes ásványvizek csak az OTH-OGYFI által hivatalosan elismert forrásokból származhatnak. Az elismerés feltételei mindenképp a kémiai és mikrobiológiai megfelelésségre vonatkoznak.

A gyógyvízzé nyilvánítás a Népjóléti Minisztérium Országos Gyógyhelyi és Gyógyfürdőügyi Főigazgatóság feladata. A kérelem melléklete: - kérelem, törzskönyvi adatlap, helyszínrajz, vízjogi üzemeltetési engedély, az OKI

vegyvizsgálati eredménye, az ÁNTSZ véleménye, balneo-technikai leírás, orvosi vélemény.

A gyógyvízzé nyilvánításhoz szükséges orvosi vizsgálatok, és azok értékelése komoly szakismeretet igényelnek, jelentős szakirodalom kapcsolódik a témához. A szakirodalomban található az orvosi vizsgálatok tartalma, ahol elemzik a kettős vak kísérletek körülményeit, illetve a fürdőreakció szerepét.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Forrás: Némedi Nóra: A gyógyvízkultúra jelentősége a gyógyításban, megelőzésben és az egészségügyben; Ásványvíz, Üdítőital, Gyümölcslé, Alkoholmentes italok; 2007. 8. 3. 46-52. o.

### 3. A gyógyvizek csoportosítása

#### 3.1. Hőmérséklet alapján történő rendszerezés

Hideg gyógyvíznek nevezhető a 30°C alatti gyógyhatású víz, a 30°C feletti pedig a meleg gyógyvizek, hévizek. Külföldön gyakoriak a 20°C alatti gyógyvizek is. A hideg vizeket lehet melegítve is fogyasztani, de különböző élettani hatásokat gyakorolnak hideg hőmérsékletüknek köszönhetően is.

Ugyanezen a csoportosítási rendszeren belül használhatunk egy másik fajta meghatározást, miszerint hideg gyógyvízről akkor beszélhetünk, ha a víz hőfoka azonos, vagy kisebb a terület évi középhőmérsékleténél, meleg gyógyvíz hőfoka pedig nagyobb a terület legmelegebb hónapjának középhőmérsékleténél.

Izotermális víznek nevezzük az emberi test hőmérsékletével azonos hőfokú vizeket.<sup>8</sup>

#### 3.2. Ásványvíz csoportjai kémiai összetételük alapján

A vizeket csoportosíthatjuk a bennük lévő oldott ásványi sók mennyisége alapján, a vizet abba a csoportba soroljuk, amely ásványi anyag a legjobban dominál összetételében.

Eszerint 11 csoportot különböztetünk meg. A szénsavtartalom változó lehet minden ásványvíz-típusnál, így mindegyiknek van szénsavas és kevésbé szénsavas változata.

- *Alkalikus vagy lúgos ásványvíz*, nátrium- és kálium hidrogén-karbonát található benne oldott állapotban. Ilyen víz a bükkszéki Salvus, a Balfi és a Parádi Csevice.

---

<sup>8</sup> Forrás: Oláh Andor: A gyógyító víz; Biofüzetek 25.; Mezőgazdasági Kiadó; 1998; 48.o.

- *Földes-meszes víz* oldott állapotban tartalmaz kalcium- és magnézium hidrogén-karbonátokat. Ide sorolható a Mohai Ágnes, a parádi Szent István, a Kékkút forrás vize és a Balfi víz.
- *Konyhasós, azaz kloridos víz* főleg Na-, Mg- kloridokat tartalmaz. Máriakút és Kolop forrás vize tartozik ebbe a csoportba.
- *A keserűsós, azaz keserűvízben* magnézium-szulfát (keserűsós), nátrium-szulfát (glaubersós) és kalcium-szulfát (kalcium-szulfát) található. Ilyen vizek a budai keserűvizek: Hunyadi János, Ferenc József víz.
- *Glaubersós, azaz nátrium-szulfát tartalmú vizekben* többségben a glaubersós van, de együtt jár vele az oldott keserűsós is. Erre a csoportra példa a jászkarajenői Mira glaubersós gyógyvíz.
- *Szénsavas vizek* közé soroljuk a savanyú vizeket, borvizeket, ezen vizek legalább 750-1000 mg szabad szén-dioxidot tartalmaznak literenként. Ide sorolhatjuk az erdélyi, székelyföldi borvizeket, a szegedi Anna-forrás vizét, a borsodi ásványvizet.
- *Jódos-brómos vizek* alkotói jodidok, bromidok, bőrön keresztül is könnyen felszívódik. Pesterzsébet, Eger Dobó-forrás vize és a Jodaqua hozható fel példának ebbe a csoportba.
- *Arzén-tartalmú víz* csoportjába sorolható a parádi felsőakna vize.
- *Kénes vizek* oldott ként tartalmaznak, a székelyföldi borvizeknek van egy típusa, a Büdös-hegy övezetben, amelyben szabad kénsav is kimutatható (vitriolos víz). Harkányi, margitszigeti víz, a Széchenyi, a Balfi és a Parádi Csevice alkotja ezt a kategóriát.

- *Vasas, vasszulfátos ásványvizek* literenként legalább 10 mg oldott vasiont tartalmaznak. Sikonda, Csopak és Parád Csevice-forrása sorolható a magas vastartalmú vizek közé.
- *Radioaktív, radonos vizeknek*, ezek a vizek néhány száz pCi (nanocurie, azaz ezredrész millimicrocurie) radont tartalmaznak literenként. A Rudas Juventus-forrás vize, Hévíz vize és a Hajdúszoboszlói forrás vize tartoznak ide.<sup>9</sup>

### 3.3. Gyógyvizek négy csoportja hatásuk szerint

Ezt a csoportosítást Kunszt János alkotta. E szerint a gyógyvizeket főbb hatásaik szerint, hatásuk módja, vagy helye szerint osztjuk négy csoportba.

- *A sejteket befolyásoló vizek* közé soroljuk az alkalikus, földalkális, konyhasós gyógyvizeket.
- *Ozmotikus sajátosságukkal ható vizek* csoportját a keserűvizek és glaubersós vizek alkotják.
- *Élénkítő, katalizáló, anyagcsere-fokozó vizek* az arzénes, vasas, kénes, jódos gyógyvizek.
- *Sugárenergia útján* hatnak a rádiumsó-tartalmú, radioaktív vizek.<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup> Forrás: M. Tóth M. Ildikó: Gyógyító (íható) ásványvizeink; Felső-Tisza Híradó; 2008. 2. szám; 21-22. o.

<sup>10</sup> 10: Forrás: Dr. Csomai Zita: A víz az egészségmegőrzésben és a gyógyításban; Oktatási Központ

### 3.4. Módosított vizek

Ez a rendszerezés nagyrészt nem a természetes úton feltörő ásvány-, gyógyvizekre vonatkozik, itt emberi beavatkozás után van elemezve a víz milyensége.

- *Tisztított vizek:* Ez a tisztítás lehet az a folyamat is, amikor víztisztító berendezés segítségével szűrjük az otthoni csapvizet. Egyre nagyobb teret hódít a tisztított vizek fogyasztása.
- *Lúgos vizek:* elérhetők természetes formában is, de található a boltokban utólagosan módosított, lúgosított ásványvíz is.
- *Csökkentett deutérium-tartalmú vizek:* A deutérium a nehézhidrogén, Dr. Somlyai Gábor kutatásai mutattak olyan adatokat, miszerint a deutérium okozója lehet a daganat kialakulásának. Ezért a csökkentett deutérium-tartalmú víz daganatos betegségek kiegészítő kezeléseként, illetve megelőzésként ajánlott.
- *Oxigénnel dúsított vizek:* A forrásvíz átlagosan 8-15 mg oxigént tartalmaz literenként, míg az ivóvizünk, csapvizünk már csak 3-5 mg-ot. Fürdőkúraként is alkalmazható, az oxigén bőrön át felszívódik, frissítő hatást váltva ki ezzel. Kimutatható, igazolt egészségügyi hatást literenként 40 mg oxigént tartalmazó vízzel lehet elérni, oldja a szellemi, fizikai fáradtságot, javítja a keringést, anyagcserét, emésztést. Javallott fogyókúra és immunrendszer erősítés céljából is.
- *Rendezett molekulaszervezetű vizek:* Ide a természetes gyógyvizek, Szent források vizei sorolhatók.<sup>10</sup>



## 4. A gyógyvíz elterjedése

### 4.1. Történelmi visszatekintés

A magyarországi ásványvizek, gyógyvizek régóta ismeretesek. Szinte mindegyik forrás, víz rendelkezik egy külön eredetmondával. A fürdőhelyek, gyógyforrások keletkezésében, felfedezésében, híruk terjedésében a népi orvoslásnak, a parasztságnak volt nagy szerepe. Ezekből a legendás történetekből emelnék ki párat. Parádon 1778-ban a timsóbányában dolgozó munkások közül, akiknek bőrkiütésük volt, észrevették, hogy az aknában meggyűlt vízben ezek a kiütések gyógyultak, enyhültek, ennek gyorsan híre ment, majd fürdő létesült. A mai híres erdélyi fürdők gyógyhatását pásztorok fedezték fel, Tusnádon a lápos vízben sokat játszó pásztorgyerekek sebei gyorsabban gyógyultak, ez hívta fel a helyiek figyelmét a gyógyító vízre.

Régen sok gyógyerejű forrás, „szent kút” búcsújáró helyé tette az adott települést, ilyen például a csatai búcsú magva, a játsdi kolostor melletti szent kút. Természetesen akkoriban a vizek gyógyító hatását összekötötték sok népi hiedelemmel is, illetve sokan, főleg orvosok nem ismerték el a tényleges gyógyító erejét ezeknek a vizeknek.

A vizek belsőleges fogyasztása egyidejű a fürdőzéssel, szinte azonnal belsőleg és külsőleg is elkezdtek használni az emberek a felfedezett források vizeit.

A sóshartyáni Jódacqua forráskút is ismert már a 12. századtól, a Nógrád megyei település a sós-jódos gyógyvíz forráskút miatt kapta a 'sós' előtagot. A jelenlegi Jódacqua gyógyvíz-kutat az 1940-es évek végén tárták fel só kutató fúrások közben, ekkor derült ki a víz kémiai elemzéséből, hogy ennek a gyógyvíznek a jódtartalma 1500-szorosa a tengervízhez képest. A gyógyvíz kémiai összetételét vizsgálva csináltak egy elemzést az 1990-es évek végén, és ezeket az eredményeket hasonlították össze az akkor 50 éves eredményekkel, ez alapján megállapították,

hogy a kémiai összetevők aránya ugyanazokon az értékhatárokon belül mozog, így az 50 év alatt történő esetleges változások szinte alig észrevehetőek.

Ezekről a történetekről, a források gyógyerejének felfedezéséről írásos emlékek maradtak fenn, például az Esztergom melletti gyógyforrásról már 1075-ben említést tettek. Vajkai Aurél 1212-ben tett említést a budai hévizekről *Parasztfürdőhelyek* című tanulmányában.

Paracelsus (1493-1541) tudományos magyarázata a gyógyforrások hatására az volt, hogy a víz a föld belsejében gyógyító erőt nyer a különböző ásványokkal, melyekkel érintkezik. Mint tudjuk, ez az állítás, ha nem is pontosan ebben a megfogalmazásban, de igen közel állt az igazsághoz.

A 15. századból származó metszeteken már találunk ivó-, fürdőjeleneteket is, erre példa Albrecht Dürer *Férfifürdő* című metszete.

Kitaibel Pál professzor volt az első, aki az ásványvíz környezetét, földrajzi, közettani tulajdonságait vizsgálta, elsőként vonva szoros párhuzamot a geológia és balneológia között. Már az 1800-as évek elején komolyan foglalkoztak a forrásokból fakadó vizekkel, ezt bizonyítja az is, hogy a frissen megalakult Magyar Tudományos Akadémia pályázatot hirdetett a magyar ásvány- és gyógyvizek hasznosítására. Ezt a pályázatot Török József nyerte el a „Két magyar haza elsőrangú gyógyvizei és fürdőintézetei” című munkájával.

Térkép is készült 1886-ban Magyarország gyógy- és ásványvizei lelőhelyeiről, Chyzel Kornél által.<sup>11</sup>

## **4.2. Gyógyvizek napjainkban**

Napjainkban új források felfedezése már nem olyan gyakori, de a meglévő források vizei folyamatos ellenőrzés, hatásvizsgálat alatt állnak. És köszönhetően annak, hogy már ősünk is foglalkoztak ezekkel a vizekkel, az eredmények, esetleges változások könnyen összevethetőek az írásos dokumentumokkal. Például a

---

<sup>11</sup> Forrás: Dr. Vida Mária: *Gyógyvizek és ásványvizek a régi Magyarországon*

palackozott Jódacqua víz bakteriológiai tisztasága, kémiai összetétele az Országos Közegészségügyi Központ által, 1998-2002 között végzett vizsgálatai szerint szinte változatlan. Ez köszönhető annak is, hogy a Jódacqua-kút vízbázisa csak nagyon kis mértékben keveredik talaj, vagy felszínhez közeli trícium tartalmú rétegvízzel, ezt egy 1998-ban végzett mérés során mutatták ki.

A sok év során turisztikai ág épült a gyógyvizek fürdő-, illetve ivókúras felhasználására. Sokan a gyógyvíz fürdőforrásának felkeresése által ismerkednek meg az ivókúras lehetőségekkel, és annak pozitív tulajdonságaival. Majd ezek után érdeklődnek orvosuknál, illetve az üdülés, fürdőkúra befejezte után keresik a módot, hogy az adott vízhez lakóvárosukban is hozzájuthassanak. Erre megoldás a palackozott gyógyvíz, amire pedig iparág épült, ezek a vizek elérhetők nagyobb bevásárló üzletekben, gyógyszertárakban, illetve herbáriákban. Az 1960-as, 1970-es években még sok reklám szólt a gyógyvizekről, volt amelyik a fürdőforrást reklámozta, vendégeket keresve, volt amelyik a palackozott gyógyvizek vásárlására buzdította az embereket. Ma már nem sok gyógyvízzel foglalkozó reklámmal találkozunk, de egy kis utánajárással, patikában való érdeklődés során megtudhatjuk, mit érdemes vásárolnunk, illetve hol keressük az adott terméket, ha otthonunkban szeretnénk gyógyvizet fogyasztani.

Magyarország egyedülálló gyógyvíz-adottságát meg kell becsülni, és éljünk a lehetőséggel, hogy használhatjuk ezeknek a vizeknek a jótékony hatásait. Ugyanis az országot 1200 termálkút hálózza be, bár a források többségénél a vizet nagyon mélyről, szivattyú segítségével kell kitermelni.

### **4.3. Gyógyvizek palackozása**

A vizek palackozása is a történelmi múltban kezdődött, és természetesen nem egyből üveg- és műanyagpalackok alkalmazásával történt. Cserép és faedényekben már a kezdetektől szállították a közkedvelt vizeket, ha nem is messzire, de közeli helységekre. A borvíz kezdeti szállításával kapcsolatban maradtak fenn régről feljegyzések. A fahordós szállítás során azonban könnyen elvesztették a vizek az erejüket. Legalkalmasabb szállítóeszköznek a cserépkorsó

bizonyult, melyet Székelyföldön Korondon, Dánfalván, Kézdivásárhelyen, Szolokmán készítettek. A cserépkorsókat szénába, szalmába bugyolálva védték az ütődésektől. A szállítás az 1800-as évek végén kezdett problémát jelenteni, amikor a gyógyvizek híre már messzire, Bécsig is eljutott. Székelyföldön a sepszibükszádi, málnási, borszéki üveghutákban kezdtek ásványvizes palackokat gyártani. A palackozott borvizet szekerek, majd a vasút segítségével szállították, majd utána a teherszállító kocsik vették át a feladatot.

A gyógyvíz-palackozás szerény helyet képvisel az élelmiszeripar ágazatai sorában, így nem az iparágak között elfoglalt helye, hanem a termék specializáltsága teszi önálló ágazattá. Az ásványvíz-palackozás technológiájának fejlődése összefonódott az egyéb palackozó iparokéval. A palackozó iparágak fokozatosan korszerűsítették gyártásukat, alapozva a fogyasztói igények változására, növekedésére. Az 1920-as, 1930-as évekre tehető a palackozási berendezések gyorsütemű korszerűsödése.

A mai napig is ismert, forgalmazásban lévő palackozott gyógyvizek közül hetet emelnék ki:

- Ferenc József gyógyvíz: Budapest, 1938
- Hunyadi János gyógyvíz: Budapest, 1933
- Salvus gyógyvíz: Bükkszék, 1951
- Borsodi víz: Múcsony, 1969
- Parádi víz, 1998
- Jódaqua: Sóshartyán, 1950
- Mira gyógyvíz: Tiszajenő, 1968

A vizek neve mellett feltüntetett település értelemszerűen az a település, ahol a gyógyvíz forrása található, az azt követő évszám pedig a gyógyvízzé minősítésének engedélyének kiadási évét jelzi.<sup>12, 13</sup>

---

<sup>12</sup> Forrás: Andrassy István, Borszéki Béla: Az ásványvíz-palackozás technológiája és gépei

<sup>13</sup> Forrás: [http://www.gyogyviz.hu/ogyfi\\_palackozott.htm](http://www.gyogyviz.hu/ogyfi_palackozott.htm)

## 5. Ásványvizek kémiai vizsgálata

### 5.1. Kémiai áttekintés a víz emberi szervezetben betöltött szerepére irányulva

Mint azt tudjuk, a víz az élet alapja, szervezetünk működéséhez elengedhetetlen alkotóelem. Az emberi szervezetben lezajló biokémiai és biofizikai folyamatok igénylik a vizes közeget, emellett a sejtplazma fontos alkotója is. A szervezet vízháztartása idegi- és hormonális mechanizmusok által működik, amik befolyásolják a vízfelvételt és a vízleadást. Ezeknek a folyamatoknak az egyik példája, amikor a sejtplazma ozmotikus koncentrációjának növekedése szomjúságérzetet kelt, így igényelve a vízfelvételt.

Az emberi szervezet 50-60%-át víz alkotja, egyéntől függő, de napi több liter igénye van a szervezetnek az édesvízre, ennek egy része táplálék formájában jut be a szervezetbe, de nagyobb része megivott folyadék által, aminek kiválasztása fontos meghatározója egészségünknek. Ajánlottak az ásványvizek, egészségügyi probléma fennállása esetén pedig ajánlatos kiválasztani a megfelelő gyógyhatású vizet.

A víz hatása a szervezetben, többek között segíti az emésztést, befolyásolja a gyomorsav arányát, szerepet tölt be a test méregtelenítési folyamataiban, a vese működésében. A gyógyvizekkel történő ivókúrák esetében a felszívódás folyamata közben hatnak a vízben levő sóoldatok és gázok. Anyagcsere folyamatok résztvevője, részt vesz a vérkeringésben és az immunrendszer működésében. Mindemellett növeli a teljesítőképességet, rugalmasságot biztosít az izmoknak, ízületeknek, szerveknek és a bőrnek. Sejtek anyagcseréjében tápanyag közvetítő szerepe van. Az előbbi felsorolás is mutatja, hogy a megivott gyógyvíz hatása három csoportra bontható az emberi szervezetben.

Az emésztőrendszerben, a meleg gyógyvíz nyugtató hatást fejt ki a gyomor- és bélrendszerben, elősegíti az emésztőnedvek kiválasztódását. A lúgos ásványvíz az egészséges szervezet sav-lúg arányára nem fejt ki befolyásoló hatást, de betegség következtében elsavasodott szervezetre kiegyenlítő hatással van.

A kiválasztó rendszerben, a víz a szervezetben történő felszívódás során a májba jut, onnan közvetítődik egy része a bőrbe, másik részét a vese választja ki, közben öblítő hatást fejt ki a nyálkahártyákra, frissítő hatást a sejtnedvekre. Sejtekbe, szövetekbe eljutva a szervezet igénye szerint gyógyhatást gyakorol, például a kén-tartalmú vízből kén épül be a májba, a jód-tartalmú víz által jód juthat a pajzsmirigybe, kalcium-tartalom esetén a csontokba épülő kalciumról beszélünk. Az elfogyasztott ásványvíz az egész szervezetet bejárja, így jön létre a benne lévő oldott sóknak köszönhető sokrétű hatása.

## 5.2. Az ásványvíz oldott alkotórészei

Ahhoz, hogy pontosabb képet kapjunk a víz szervezetünkre gyakorolt hatásáról, érdemes áttekinteni az ásványvíz alkotóelemeit, azok tulajdonságait.

*Hidrogénion:* kis koncentrációban lehető csak fel az ásványvizek összetételében.

*Nátriumion:* A földkéreg és a tengervíz egyik fő alkotója. A konyhasó vegyületének oldhatósága nem függ a hőmérséklettől. Szén-dioxid tartalmú vízben hidrogén-karbonátos, karbonátos típusa alakulhat ki. Fontos szerepe van az emberi szervezet vízháztartásának szabályozásában.

*Káliumion:* A földkéreg egyik leggyakoribb eleme, de tengervízben kisebb az előfordulási aránya. Magmás kőzetek jellemző ásványalkotója. Főleg agyagos üledékben képződik. Az emberi szervezetben a sejten belüli ozmózisnyomást szabályozza a szív ingerképzésénél.

*Kalciumion:* Szén-dioxid tartalmú vízben jól oldódó, gyakori elem. Az emberi szervezet kalciumtartalmának 99%-a a csontban található. A vér kalciumtartalmának csökkenése növeli a görcskészséget.

*Magnéziumion:* A 8 kőzetalkotó főelem egyike. A magnézium-sók oldhatósága nagyobb, mint a kalcium-sóké. Az emberi szervezetben befolyásolja az izomműködést, magas előfordulása van az izomzatban és idegsejtekben.

*Vasion:* Az ásványvízben bakteriopirit formájában jelentkezik - a bakteriopirit a vasion és szerves anyagok fehérjéhez kötött kénjének

kapcsolódásából keletkezik - amely az üledékes kőzetben található, innen oldódik az ásványvízbe. A szervezet összesített vastartalmának 70%-a található a hemoglobinban.

*Arzénion:* Magmás kőzetekben található. A szervezetben erősíti a vas hatását, ami a vérszegénység kezeléséhez szükséges.

*Jodidion:* Legnagyobb koncentrációban az üledékes kőzetekben van jelen, azok közül is kiemelendő az agyag. Az emberi szervezetben fontos anyagcsere szabályzó.

*Fluoridion:* Leggyakrabban magmás kőzetekben lelhető fel, vulkáni gázokban is megtalálható fluorsav formájában. A szénsav oldásának hatására kerül bele az ásványvizekbe. Kalcium-foszfáttal a csontokban, fogakban található. Hiánya okozza a fogak zománchiányosodását.

*Hidrogén-karbonátion:* A vízben levő kalcium, magnézium és nátrium-kálium ionokat kíséri. Karbonátos kőzetek szénsav jelenlétében történő oldódásakor képződik. Az emberi szervezetben fontos szerepe van a savháztartás megfelelő fenntartásában.

*Szén-dioxid:* Élettani szerepe fontosságát mutatja az is, hogy létezik egyszerű szénsavas víztípus is, azaz, ha a víz más paramétereknek nem is felel meg, magas szén-dioxid tartalma is elég indok lehet ásványvízzé nyilvánításához. A vízben oldott CO<sub>2</sub> könnyíti a szívműködést, tágító hatással van a hajszálerekre.<sup>14</sup>

---

<sup>14</sup> Forrás: Szalontai Gergely: A víz a természetben(kémiai áttekintés)

## **6. Ivókúrák**

### **6.1. Az ivókúra jelentése**

Az ivókúra alatt egy ásványvíz orvosi javaslatra történő, pontosan meghatározott mennyiségének hosszabb időn keresztül, meghatározott időben, legalább naponta történő fogyasztását értjük. A gyógyvízzel történő kúra előtt szigorúan figyelembe kell venni az alkalmazás ellenjavallatait is.

Az ásványokban gazdag kemény vizek gyógyszerek és egyben az egészség megőrzői, az immunrendszer erősítői is.

Egyes forrásvizek alkalmasak állandó fogyasztásra is, esetleg a csapvíz helyettesítésére használva. Bármikor fogyasztható víz például a budapesti Rudas, Lukács és Széchenyi fürdő gyógyvize, a Mohai Ágnes, a Kékkúti, a Parádi víz és a Margit-szigeti ásványvíz.<sup>15</sup>

### **6.2. Ivókúrák élettani hatása**

Az ivókúrák megkezdésekor felléphet gyógyvízreakció, ami a fürdőkúráknál ismeretes fürdőreakció. Ez a fogyasztás első napjaiban fellépő fáradékonyságot, rosszullétet eredményezhet, amennyiben a tünetek csak pár napig észlelhetőek, nem kell aggódni, és nyugodtan lehet folytatni a kezelést.

Az ivókúrák alkalmazása során az oldott ásványi anyagok változásokat indítanak meg szervezetünkben, hatással vannak a gyomor-bélhuzam működésére, a só- és vízháztartásra és a vízkiválasztó szervekre. Hatásukat a szervezet ásvány-állományának és ion-egyensúlyának befolyásolásával fejtik ki. A felszívódás során a vérrel eljut a májba, majd szétáramlik a szervezetben, anyagcseretermékeket juttat

---

<sup>15</sup> Forrás: M. Tóth M. Ildikó: Gyógyító (íható) ásványvizeink; Felső-Tisza Híradó; 2008. 2. szám; 21-22. o.



ki a szervezetből, innen adódik méregtelenítő hatása. Itt megemlíteném a demineralizáció fogalmát, amely során az ásványvíz feloldja és kiüríti a szervezetben tárolt anyagok egy részét. A mineralizáció során pedig a gyógyvíz ásványi anyagainak felhalmozódását jelenti a szervezetben.

A fogyasztandó víz hőmérsékletnek is nagy szerepe van, langyosan nyugtató, míg hidegen fokozó hatással van a bélmozgásokra.

A kúrák hatása sokszor csak a kúra végeztével, illetve rendszeres alkalmazás során észlelhető, ez változhat az egyén érzékenysége alapján is. A kúrák időtartama három-öt hét, általában napi egy-három alkalommal történő fogyasztással.

### **6.3. Ivókúrák folyamata**

Az első lépés indokoltság esetén tájékozódni a kezelő orvosnál, és az ő utasításai, ajánlatai alapján lehet megkezdeni a kezelést. A kiválasztott gyógyvíz ellenjavallatait alaposan át kell nézni, és ha van egyező pont, akkor más megoldást kell keresni.

A kúra során az első napokban hozzá kell szoknia a szervezetnek a megnövekedett folyadékbevitelhez, a napi folyadékfogyasztás ilyenkor nagyjából fél-egy literrel haladja meg a szokásos mennyiséget. A felszívódás akkor a legeredményesebb, ha éhgyomorra testmeleg vagy melegebb állapotban isszuk a gyógyhatású vizet.

Létezik több alternatíva is a gyógyvizek fogyasztására, lehet hígítani frissen facsart zöldségek és gyümölcsök levével, mézzel és langyosan ajánlatos fogyasztani, segíti elnyomni a kellemetlen ízeket, és egyben izgalmasabbá tehető vele a napi rutinszerű gyógyvíz fogyasztása. C-vitamint és illóolajakat tartalmazó gyógynövényeket leforrázhatunk az adott ásvány-, vagy gyógyvízzel, így frissítő tea formájában fogyaszthatjuk.<sup>16</sup>

---

<sup>16</sup> Forrás: Némedi Nóra: A gyógyvízkultúra jelentősége a gyógyításban, megelőzésben és az egészségügyben; Ásványvíz, Üdítőital, Gyümölcslé, Alkoholmentes italok; 2007. 8. 3. 46-52. o.

#### 6.4. Ivókúrák céljai, ellenjavallatai

Ivókúrák besorolására a 3.2-es pontban ásványvizekre alkalmazott csoportosítást vettem segítségül. E szerint a csoportosítás szerint könnyen átlátható az ivókúra milyensége, célja, illetve a víz ásványi só tartalma alapján könnyen meghatározhatók a kúra ellenjavallatai.

- *Az alkalikus, lúgos gyógyvíz* közömbösíti a gyomorsavat.
- *A földes-meszes gyógyvíz* kalciumot juttat be, segíti az epekő kiürülését, gyulladáscsökkentő hatása van, javallott csontritkulás, magas vérnyomás kezelésére, vesekőképződés megelőzésére.
- *A konyhasós gyógyvíz* fokozza a gyomorsav képződését, nőgyógyászati-, urológiai-, gyomorbántalmak esetén javallott. Ellenjavallatai vesekő, gyomorfekély megléte.
- *A keserűsós gyógyvíz* emésztőszervi panaszokra használják hashajtó hatása miatt, epehomok megléte esetén is ajánlott. Ellenjavallatai gyomorsavhiány, gyomorfekély, hasmenés és folyadékvesztés.
- *A glaubersós gyógyvíz* könnyen beépül az ízületi porcban, gátolja, csökkenti a koleszterint lerakódását az érfalban és értágító hatású, így degeneratív ízületi betegségek, érelmeszesedés és vérkeringési zavarok esetében alkalmazandó.
- *A szénsavas ásványvíz* fokozza a gyomorsav képződését, használják szív- és érrendszeri, mozgásszervi megbetegedések kezelésére, értágító hatása van.

- *A jódos-brómos gyógyvíz* golyva megelőzésére, gyógyítására, magas vérnyomás és érlemeszesedés kezelésére szokták ajánlani, illetve még légzőszervi panaszokra. Ellenjavallata a pajzsmirigy fokozott működése.
- *Az arzénos gyógyvíz* serkenti a vértképzést, erősíti a szervezetet és javítja az étvágyat.
- *A kénes gyógyvíz* reumás mozgásszervi megbetegedések, gyomor-, bélhurut és a köszvény kezelésére ajánlatos. Fokozza az epe elválasztást, jótékony hatással van a máj méregtelenítő tevékenységére.
- *A vasas gyógyvíz* javallott vérszegénység kezelésére, illetve nőgyógyászati panaszok kiegészítő kezelése is lehet.
- *A radonos gyógyvizek* növelik a jótékony hatásait a kúrának, viszont gyakoribb fürdőkúra formájában való használata.<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> Forrás: Puskás Áron: Az őstengeri kincs - Jódacqua gyógyvíz, mint a jódpótlás alternatívája; Balneológia Gyógyfürdőügy Gyógyidegenforgalom 2002. 3. szám; 47-52. o.

## **7. Kalákák**

Ebben a fejezetben szeretném bemutatni a székelyföldi borvizekhez kapcsolódó Kaláka-mozgalmat, mindezt a mozgalom geológus szakemberével készített mélyinterjú segítségével.

### **7.1. Interjúalany bemutatása**

Interjúalanyommal a szerencse hozott össze, a szejkefürdői Borvízmúzeum ideiglenes kiállítást rendezett a székesfehérvári Árpád-fürdőben, így keltette fel a figyelmemet az ivókúrákkal szoros kapcsolatba hozható Kaláka-mozgalom. Kapcsolatba is tudtam kerülni a Borvízmúzeum egyik szakemberével, aki segít a Múzeumnak a Magyarországon történő kiállítások, rendezvények szervezésében. Ő Dr. Unger Zoltán, a Nyugat-magyarországi Egyetem Természettudományi Karának, Matematika és Fizikai Intézetének egyetemi docense. A Borvízmúzeum mellett a Kaláka-mozgalom munkásságát segíti geológus szaktudásával. A fürdők kialakítását, felújítását megelőzően földmérésekre van szükség, innen a kapcsolódása a Kaláka Társasághoz.

### **7.2. A Kaláka-mozgalom**

A kaláka egy munkaszervezet, jelentése közös munka. Régen nagy hagyománya volt székely településeken, amikor egy lakos házának építését az egész falu közösen végezte, és persze ez kölcsönös volt. Erre az elvre épül a Pagony Kft tájépítészeti cég szervezése alatt működő mozgalom, aminek során borvizes források, fürdők újítása, kutak építése történik.

Évente egy ilyen eseményre kerül sor, ami engedélykéréssel kezdődik, támogatók és önkéntesek keresésével, jelentkezésével, az alapanyagok beszerzésével, tervek készítésével, mérések elvégzésével.

Majd jó hangulatú közös építés, hét-tíz napos program maga a kivitelezés.

Ez az ötlet számomra nagyon szimpatikus, a mai világban figyelemre méltó egy ilyen tevékenység, és a fiatalok számára is egy jó tapasztalatot, nyári élményt nyújthat a részvétel.

## **8. Ivókúra használatának népszerűsítése**

Az ivókúrák ismertségének, népszerűségének újravirágztatása több terület érdeke is lehetne, a palackozott gyógyvizek fogyasztási megnövekedése az élelmiszeriparon belül gyakorolhat pozitív hatást, a gyógyvizek ivókútjainak, fürdőhelyeinek látogatása a turizmus számára előnyös.

Ebben a fejezetben a marketing tervezés folyamatának alapján, a költségvetés kihagyásával szeretném ismertetni az általam elképzelt ivókúra népszerűsítését.

### **8.1. SWOT analízis**

Az ivókúra bővebb körű ismertetésének folyamatának az előnyeinek és esetleges árnyoldalainak bemutatására a SWOT alapú elemzést használtam.

A SWOT elemzés négy csoportra osztja az úgynevezett pro és kontrákat, ez a négy csoport bemutatja a terméknek és piaci elhelyezkedésének erősségeit, gyengeségeit, illetve a marketingfolyamat során alkalmazható lehetőségeket, és a folyamat során felléphető esetleges veszélyeket. A szó egy angol mozaikszó, a strenghts (erősségek), weaknesses (gyengeségek), opportunities (lehetőségek) és threats (veszélyek) szavakból áll össze.

1. ábra: Saját szerkesztés

<p><u>Erősségek:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– nagy történelmi múlt</li><li>– a gyógyvíz jelenlegi fogyasztói gyógyulásának története, bizonyított sikerek</li><li>– elérhető országunkban, források közelsége</li><li>– kész, már meglévő termék</li></ul>	<p><u>Gyengeségek:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– telített piac</li><li>– egészségügyi kúrák területén erős a gyógyszeripar</li><li>– kezelőorvosok által ritkábban ajánlott</li></ul>
<p><u>Lehetőségek:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– a kúra összevonása más programokkal</li><li>– 'divatossá' tétel, például a kúra idejére teljes étrend ajánlása, új csomagolás a palackozott gyógyvizekre vonatkozólag</li><li>– közösségi oldalakon való megjelenés</li></ul>	<p><u>Veszélyek:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– rugalmatlanság</li><li>– félelem a kúra sikertelenségétől</li><li>– újabb 'trend' megjelenése a piacon</li><li>– külső érdekcsoportok negatív hatása</li></ul>

## 8.2. A népszerűsítés folyamata

Természetesen figyelembe kell venni, hogy a célzott ivókúra, a 3-4 hetes pontosan szabályozott gyógyvízfogyasztás egészségügyi indokoltságot igényel, és orvosi ajánlás szükséges hozzá.

Nem az a cél, hogy az egészséges emberek is alá vessék magukat olyan ivókúráknak, amelyekre nincs szükségük, hanem az lenne az ideális elképzelés, hogy akinek olyan egészségügyi problémája van, amire megoldás lehet az ivókúra, könnyebben tájékozódhasson, illetve bevillanjon neki egy hirdetés, reklám, és ezt követően megkérdezze a kezelőorvosát, hogy nem lehetne-e ivókúrási lehetőséget választani gyógyszeres kezelés helyett.

Tehát az alapvető cél, hogy reklámok útján bekerüljön a köztudatba a gyógyvíz (esetleg egy cég által, palackozott).

Fontos lenne a termékcsalád bemutatása orvosoknak, ez a projekt az egész országot lefedné, településenként kijelölt képviselővel, akik segítik a kezelőorvosoknak, illetve szakorvosoknak, hogy átlátható képet kapjanak a gyógymódról, miután ők is szívesebben ajánlanák a betegeknek. Ugyanezt a bemutatási formát lehetne alkalmazni gyógyszerészeknél, illetve célszerű ismertető magazinok elhelyezése olyan helyeken, ahol a legnagyobb eséllyel egyből a célcsoporthoz ér el, ilyen hely lehet a patika, a körzeti rendelő és a természetgyógyászati üzletek. Ezekben a helyeken külön vitrinek, kartonállványok hívnák fel a sorban állók figyelmét.

A termékcsalád marketingtervébe beletartozna az új grafika, egy színesebb, figyelemfelkeltő új csomagolás létrehozása grafikusok segítségével, ami megragadja a célcsoport figyelmét, érdeklődésre ösztönzi őket.

Célszerű közösségi oldalak használata, oldalt bevillanó reklámként, és közösségi profil létrehozása a termékcsaládnak, ide a használók egyből megoszthatják egymással tapasztalataikat, kialakítva ezzel egy fogyasztói fórumot. Ahogy azt megtapasztalhattuk mi is, a közösségi oldalakon ezután már egyre több mindenkinek megjelenne az adott termékcsalád, akár azáltal, hogy az egyik ismerős bejegyzést oszt meg a termékcsalád profiljához kapcsolódva.



## 9. Összegzés

Diplomamunkám célja az ivókúrák átfogó bemutatása, az olvasott szakirodalmak olvasása alapján kapott információim rendszerezése volt.

A dolgozat első részében az ivókúrához használatos vizekkel foglalkoztam, próbáltam egy részletes de ugyanakkor mindenre kiterjedő bemutatást adni ezen vizekről. Majd ismertettem ezek csoportosítását.

Az ásvány- és gyógyvizek ismertetése után áttértem az ivókúrák ajánlatos alkalmazási módszereire, az ivókúrák lehetőségei részletes és naprakész bemutatására.

Interjúalanyom segítségével átfogó képet kaphattam a székelyföldi borvizekről, illetve a kiemelkedő tevékenységű Kaláka-mozgalomról.

Fontosnak tartottam kitérni az ivókúrák alkalmazásának fontosságára, a fogyasztási piacon elfoglalt helyének növelésével kapcsolatos ötletekre, lehetőségekre, a SWOT analízissel pedig ismertettem ennek oldalait.

Fontosnak látom az ivókúrák egészségturisztikai szerepének növelését, ami egyben lehetőség a hazai wellness-turizmus további fejlődésére, folyamatos újítására.

Úgy gondolom, hogy ezen a területen sokkal jobban kihasználva a promóciós, marketing lehetőségeket bővíthetjük hazánk vizeinek prevenciós és gyógyító célból való fogyasztásának elismertségét, hírét.

## 10. Irodalomjegyzék

### *Felhasznált irodalom:*

Kisgyörgy Zoltán: Háromszéki Borvizeskönyv- Ásványvíz-sokadalom a Kárpát-kanyarban; Háromszék Vármegye Kiadó, 2013

Dr. Korim Kálmán: Az ásványvizek földtani viszonyai; Ásványvizek és gyógyvizek; 118-164. o.; szerkesztette Borszéki Béla; Mezőgazdasági Kiadó; Budapest; 1979

Szalontai Gergely: A víz a természetben (kémiai áttekintés); Ásványvizek és gyógyvizek; 168-240. o.; szerkesztette Borszéki Béla; Mezőgazdasági Kiadó; Budapest; 1979

Andrássy István, Borszéki Béla: Az ásványvíz-palackozás technológiája és gépei; Ásványvizek és gyógyvizek; 291-340. o.; szerkesztette Borszéki Béla; Mezőgazdasági Kiadó; Budapest; 1979

Dr. Vida Mária: Gyógyvizek és ásványvizek a régi Magyarországon; Ásványvizek és gyógyvizek; 9-59. o.; szerkesztette Borszéki Béla; Mezőgazdasági Kiadó; Budapest; 1979

### *Folyóiratok:*

Puskás Áron: Az őstengeri kincs - Jódacqua gyógyvíz, mint a jódpótlás alternatívája; Balneológia Gyógyfürdőügy Gyógyidegenforgalom 2002. 3. szám; 47-52. o.

Dobos Irma: Magyarország gyógyvizei: Balneológia Gyógyfürdőügy, Gyógyidegenforgalom; 1997. 3. szám; 81-83. o.

M. Tóth M. Ildikó: Gyógyító (iható) ásványvizeink; Felső-Tisza Híradó; 2008 2. szám; 21-22. o.

Juhász József: A hazai ásvány- és gyógyvizekről; Erdő, víz, rekreáció; Konferencia Bükfürdő; 1997. április 23-25; 21-22. o.

Némedi Nóra: A gyógyvízkultúra jelentősége a gyógyításban, megelőzésben és az egészségügyben; Ásványvíz, Üdítőital, Gyümölcslé, Alkoholmentes italok; 2007. 8. 3. 46-52. o.

Oláh Andor: A gyógyító víz; Biofüzetek 25.; Mezőgazdasági Kiadó; 1998; 48.o.

Dr. Csomai Zita: A víz az egészségmegőrzésben és a gyógyításban; Oktatási Központ

*Internetes források*

1999. (XII. 25.) EüM rendelet 2. számú melléklet II. Pontja  
[http://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy\\_doc.cgi?docid=99900074.EUM](http://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=99900074.EUM) Letöltés ideje: 2013. 09. 25.

Makro- és mikroelemek felszívódása ásvány- és gyógyvizekből, Szakirodalmi áttekintés, *Dr. Bíró György*  
<http://www.italipar.hu/felszivodas> Letöltés ideje: 2013. 10. 01.

Palackozott belső felhasználású gyógyvizek  
[http://www.gyogyviz.hu/ogyfi\\_palackozott.htm](http://www.gyogyviz.hu/ogyfi_palackozott.htm) Letöltés ideje: 2013. 10. 01.

Gyógyító vizeink, Hol találunk enyhülést panaszainkra?  
<http://www.bujocska.hu/egeszseg/gyogyitovizeink.html> Letöltés ideje: 2013. 10. 12.

## 11. Mellékletek

### 11.1. Mélyinterjú

*- Olvastam a szakmai önéletrajzát, így tájékozódtam arról, hogy tanulmányai és munkássága más területet is érintenek. Hogyan jött melléjük a borvizek felé való érdeklődés?*

Ott nőttem fel, így már fiatalkorom túrázásai óta szívesen ittuk, illetve ismerősök által kerültem később vissza a témába.

*- Az erdélyi borvíz források gyógyhatásait, célzott ivókúrás felhasználásukat mennyire ismeri?*

Alapvetően én geológus vagyok, így az ivókúrás részt, hogy mi mire jó, annyira pontosan én nem tudom, én a helyiektől megközelítése szerint ismerem őket, ők évtizedek óta szájhagyomány alapján tudják, hogy mely vizet mire használják.

*- Kérhetnék egy pontosabb képet a Kaláka Mozgalom társaságáról? Értem ezalatt azt a csoportot, akik igazgatják a Kaláka mozgalmat, és az ehhez kapcsolódó tevékenységeket.*

Herczeg Ágnes a Pagony Kft. tájépitészeti vezetőjeként indította az egész mozgalmat, a régi székely szokásra alapozva, amikor is a falu emberei összegyűlve, egymásnak segítve építették házaikat. Erre a folyamatra alapozva újítunk és építünk források köré fürdőket, ivó-kutakat.

A legnagyobb munkának eddig a csíksomlyói fürdő kialakítását tartom, ez a kaláka 10 napig tartott, nagyon szépen felújították a forrás környékét, rózsafüzér út is készült, utalva a búcsús-szokásokra. A Polgártárs Alapítvány nyújt nagy segítséget.

Minden évben más település forrásának a felújítása a cél, ez kezdődik a település polgármesterénél történő engedély kérésénél, majd támogatók keresése, alapanyagok beszerzése, az önkéntesek értesítése, hívása. A helyiek jelentkeznek a diákok elszállásolására.

*- Hogyan jelentkeznek, illetve kerülnek ebbe a körbe az emberek?*

Önkéntesen, az egész építési folyamat egy közösségi esemény, diákok, helyiek közreműködésével.

*- Mennyire tartja gyakorinak a borvizek célzott ivókúrára való használatát?*

Sajnos azt kell, hogy mondjam, visszafejlődés történt. A könyvtárban végzett kutatásaim során látom, hogy régen nagyon komoly fürdő- és ivókúra volt, ez ma már nem jellemző. Pedig nagyhatalom vagyunk ezekben a forrásoknak, egészségmegőrzés céljából is pontos szerepük lenne ezeknek a vizeknek.

*- Korcsoportot illetően lehetne-e általánosítani, vagy pedig széles skálán egyenlő eloszlásúnak tekinthető?*

Az érdeklődő korcsoportot azzal tudnám jellemezni, hogy észrevehető a fiatalok érdeklődésének évről-évre való csökkenése. Ma már a borvíz is elvesztette számukra jelentését, ugyanis tudni kell, hogy a 'bor' erdélyi régi szó, hegyet jelent, így beszélünk a hegyvizekről.

*- Ön szerint ajánlatos lenne bővíteni a fogyasztói piacot?*

Igen, a Borvízmúzeum kiállításainál is szokták kérdezni, miért éri ez meg nekünk, belépőjegy nélkül, az alapvető cél a publicitás bővítése lenne. Már nem vagyunk olyan közvetlen kapcsolatban a természettel, mint régen. És természetesen a palackozó cégeknek, a települések fürdőinek is jót tenne az érdeklődés növekedése.