**10 ok, amiért érdemes rendszeresen fürdőbe járni**

**A víz alapvető lételemünk, fogyasztása elengedhetetlen az életben maradáshoz. Azt azonban már kevesebben tudják, hogy abban az esetben is számos pozitív élettani hatással rendelkezik, ha fürdőzünk benne. A víz világnapja alkalmából a** [**termalfurdo.hu**](http://termalfurdo.hu) **összegyűjtötte azt a 10 okot, amiért érdemes legalább egy hónapban egyszer ellátogatni egy fürdőbe.**

**1. Ellazulás és stresszoldás**

Használjuk ki a víz relaxációs hatását, a pezsgőfürdő izomlazítását, vagy a víz felhajtóerejének az ízületekre gyakorolt pihentető élményét. A fürdőzés tökéletes stresszoldó, sőt ha a szemünket is becsukjuk, még az is elképzelhető, hogy egy rövid időre megszűnik a külvilág.

**2. Természetes gyógyulás**

Az ország 80 százaléka alatt található termálvízkészlet, amely a mennyisége mellett, minőségi szempontból is egyedülálló. Sehol máshol a világon nem található ilyen magas hőmérsékletű és egyben ennyi különböző betegség kezelésére, megelőzésére alkalmas termál- és gyógyvíz. Gyógyvizeinkben történő fürdőzés különösen hatásos, természetes terápiaként alkalmazható mozgásszervi megbetegedések esetén és rehabilitációs programok részeként.

**3. Aktívan is eltölthetjük az időt**

Aki nem rajong a meleg termálvízben történő ücsörgésért, annak sem kell lemondania a víz előnyeiről. Az úszás mellett számos egyéb mozgásforma létezik, ami vízben végezhető. Mit szólna egy csoportos aquafitnesshez, aquajogginghoz, esetleg víz alatti masszázshoz, vagy Kneipp-taposóhoz?

**4. Budapest a világ fürdőfővárosa**

A város területe alatt 118 forrás található és nincs más olyan főváros a világon, ahol 6 történelmi gyógyfürdő is működik. A budapesti fürdők sokáig nyitva tartanak, így egy stresszes munkanap után is meglátogathatjuk bármelyiket, ha relaxálásra vágyunk.

**5. Körülvesz a történelem**

Az országban több mint 10, jelenleg is üzemelő műemlékfürdő van, amelyekből jó néhány még a 16. századból, a török megszállás alatti időkből származik, de nagyon impozáns épületek maradtak ránk a 20. század elejéről is. Ezekben a fürdőkben könnyen magával ragad a történelem, izgalmas megismerni azt is, a régi időkben milyen fürdőzési szokások voltak, miként és milyen célra használták ugyanezeket a fürdőket akkoriban.

**6. Egyedülálló természeti környezet**

Csodás épített fürdőink mellett lehetőségünk van igazán egyedi természeti környezetben is fürdőzni. Látogassunk el a világ legnagyobb biológiailag is aktív természetes termáltavához, a Hévízi Gyógytóhoz, bolyongjunk a Miskolctapolcai Barlangfürdő járataiban, vagy gyönyörködjünk az egerszalóki sódomb mészkő medencéiben!

**7. Találkahely, ahol mindenki egyenlő**

A fürdők vonzerejéhez mindig hozzátartozott a közösségformáló szerep is. Sokunk számára a fürdő egy olyan hely, ahova baráti találkozót, randit szervezünk, és nyugodt környezetben beszélgethetünk ismerőseinkkel az élet nagy dolgairól. Éljünk bármilyen társadalmi életet a fürdőben, egy biztos, fürdőruhában mindenki egyenlő.

**8. Fürdőzés és gyógyulás kedvezményesen**

A gyógyfürdőkben a gyógyászati szolgáltatások – és a belépőjegyek is – a társadalombiztosítás támogatása révén lényegesen olcsóbban vehetők igénybe. Sokan nem tudják, de az OEP által támogatott kezelések igénybevételére minden tajkártyával rendelkező magyar állampolgár jogosult. Évente két támogatott kúra kérhető, amit szakorvos ír fel.

**9. Minden hónapban máshol**

Magyarországon több mint 90 gyógyfürdő és csaknem 200 termálfürdő található, rendkívül változatos vízösszetétellel. Ez azt jelenti, hogy lakjunk bárhol is az országban, az otthonunk 100 km-es körzetén belül találunk annyi fürdőt, hogy az év minden hónapjában másikat tudunk kipróbálni.

**10. Élmények minden mennyiségben**

A fürdőkben sokak szerint az a legjobb, hogy nem csak fürödni lehet. Aki megunta a teste áztatását, az felforrósodhat a gőzben vagy a szaunában, sétálhat a Kneipp-taposóban, kipróbálhatja a csúszdákat vagy ellazulhat egy kellemes masszázson. Legtöbb fürdőnk gondoskodik arról, hogy egy teljes napot ~~is~~ el tudjunk tölteni unatkozás nélkül.

A [termalfurdo.hu](http://termalfurdo.hu) azt ajánlja, hogy egészsége megőrzésének érdekében, mindenki legalább havonta egyszer látogasson el egy fürdőbe. A fürdőzés segítségével javítjuk az életminőségünket, illetve könnyebben megőrizzük testi-lelki épségünket.

*A víz világnapja*

*A víz világnapjának megünneplését az 1992. évi Rio de Janeiró-i környezetvédelmi világkonferencián kezdeményezték. Az ENSZ március 22-t nyilvánította a víz világnapjává, hogy a kormányok, szervezetek és magánszemélyek figyelmét legalább évente egyszer ráirányítsa a víznek az életben betöltött rendkívül fontos szerepére.*

*Termalfurdo.hu*

*A* [*termalfurdo.hu*](http://termalfurdo.hu)*, Magyarország vezető egészségturizmussal foglalkozó portálja, amely a fürdőzés mellett egészségmegőrzés, életmód és wellness témákban nyújt minőségi információkat olvasóinak. A* [*termalfurdo.hu*](http://termalfurdo.hu) *Az Év Fürdője közönségszavazás megszervezésével is támogatja a hazai fürdőkultúrát.*