

Hévíz - El balneario de tradición centenaria en curas

El lago Hévíz es el lago termal más grande del mundo, conocido por su agua y beneficioso barro medicinal único. Aparte de las curas clásicas, la cura de baños a base de líquidos se encargan de aliviar numerosas dolencias.

Guía SpaDreams Hévíz



Hévíz: la combinación perfecta en fuentes termales, cultura tradicional y variadas actividades de tiempo libre.

La pequeña ciudad balneario Hévíz, de unos 4.500 habitantes, es la ciudad-balneario húngara con más tradición del mundo. Hévíz se encuentra en la costa oriental de Hungría y a sólo 6 kilómetros del mayor lago interior de Europa, el Balatón. Hace ya 2.000 años las personas juraban por la fuerza medicinal del agua rica en minerales y templada durante todo el año y por el barro con contenido en radio y azufre, cuyo efecto era patente sobre todo en las enfermedades motrices.



Contenido

Hévíz como balneario	2
Los tesoros medicinales naturales	
La oferta en tratamientos	3
Cura clásica	
Balneoterapia	
Envolturas en barro	
Cura de baños	
Baño de peso	
Cura a base de líquidos	
Inhalación	
Es bueno saber	6
Moneda	
Clima	
Gastronomía	
Tiempo libre y cultura	7
Una vez ahí	
El lago Balatón	
El entorno	

Hévíz como balneario



Hévíz como balneario

Hungría, “el país de los 1.000 manantiales” consta de numerosos manantiales subterráneos con propiedades medicinales. Sólo bajo la capital Budapest se encuentra entorno al 70% de las existencias de agua medicinal del país. La razón de esta reserva subterránea se debe a la actividad volcánica y a la corteza terrestre relativamente fina bajo la cuenca de los Cárpatos. El agua disuelve las sales minerales presentes en el suelo de los manantiales subterráneos y se satura con sustancias medicinales, como radio, calcio o magnesio. Esta agua no es la única en la que se han demostrado propiedades medicinales mediante análisis científicos- al igual en el lago Hévíz de 44 hectáreas, considerado como el lago medicinal natural y de actividad biológica más grande del mundo.

Los tesoros medicinales naturales

El lago

Del lago Hévíz son características las flores de loto, que florecen en blanco, rosa y lila. El bosque, que rodea el lago protegiéndolo, recibe al otoño con un ambiente místico gracias a los colores naranjas de las hojas y al rocío matinal. El lago para baños construido en los 60 con sus torres tan particulares y el largo embarcadero son el símbolo de la ciudad. El agua se bombea de una fuente medicinal de 38 metros de profundidad y suministra la corriente de 410 litros de agua medicinal por segundo para garantizar el intercambio completo de agua en dos días. La corriente uniforme de agua actúa como un suave masaje y la temperatura colabora para un buen desarrollo de la cura. El lago Hévíz cuenta con 33°C hasta 36°C en verano y en invierno el balneario con 23°C y hasta 25°C, de manera que se puede disfrutar de los baños durante todo el año en el lago. En el agua poco profunda del lago o en el balneario también pueden disfrutar los que no nadan gracias a las barandillas disponibles.

La temperatura y el enriquecimiento de minerales del agua del lago y del barro de su suelo suponen los factores de éxito durante una estancia en el balneario de Hévíz. Aquí se tratan diversas enfermedades motrices, reuma, osteoporosis, estados tras intervenciones quirúrgicas en huesos y articulaciones, ciática, enfermedades ginecológicas, crónicas respiratorias o estados de agotamiento. Una estancia en el lago Hévíz está pensada incluso para un descanso en toda tranquilidad y relajación o para la prevención de enfermedades.

El agua medicinal

Lo fundamental del agua es su contenido en azufre, radio, calcio, magnesio y bicarbonato, que se extrae de la capa de arcilla del suelo del lago. Las propiedades ligeramente radioactivas del agua hacen un éxito de esta cura. Se aplican sobre la piel o se emplean en la cura a base de líquidos. Los efectos de estas sustancias variadas fomentan el fortalecimiento de los huesos (calcio), pasando por la estabilización de los cartílagos en las articulaciones (azufre), hasta el refuerzo de la musculatura (potasio).

El barro medicinal

También el suelo del lago termal contiene sustancias curativas en este barro excepcional. Éste cubre el suelo del lago desde uno hasta siete metros, el gris es oscuro y de consistencia blanda. El barro se compone de un 80% de sustancias inorgánicas y de un 20% de orgánicas y presenta además un alto contenido en yodo, radio y azufre. El barro medicinal de Hévíz se diferencia especialmente por el suelo de limo o arena de otros lagos.

Oferta de tratamientos



La cura clásica

La cura clásica la aplica un médico especialista una vez ahí adaptándola a las necesidades individuales del paciente. La cantidad, el tipo y la duración del tratamiento puede variar. Los tratamientos de los que consta la cura clásica en el balneario de Héviz son masajes de espalda, corporales y acuáticos, gimnasia medicinal y de rehabilitación, electroterapia y oxigenoterapia, baños de ácido carbónico o de burbujas, envolturas en flúor, azufre o barro, así como la cura a base de líquidos.

La duración óptima de la cura va de dos a tres semanas, en las que el paciente recibe cada día de dos a tres tratamientos diferentes entre ellos y por norma general se incluye un baño termal de 15-20 minutos. Los médicos especialistas en curas comprueban el transcurso del tratamiento con revisiones regulares.

Indicaciones de cura clásica

El agua medicinal de Héviz está indicada especialmente, gracias a su composición química, biológica y física, para el alivio de enfermedades reumáticas o crónicas, inflamatorias y degenerativas del aparato locomotor, pero también para la osteoporosis, osteoartritis de la columna vertebral y las articulaciones, desgaste de los discos intervertebrales, espondilosis, espondiloartropatía, artritis, poliartritis, espondilitis anquilosante, reuma del tejido conjuntivo, gota, fibromialgia, agotamiento, enfermedades nerviosas periféricas, ciática, parálisis, enfermedades ginecológicas, trastornos circulatorios periféricos, enfermedades crónicas respiratorias (excepto en fases agudas) y para la rehabilitación tras accidentes o intervenciones quirúrgicas en huesos y articulaciones.

Contraindicaciones de la cura clásica

Enfermedades infecciosas, sobre todo tumores malignos, trombosis aguda y tromboflebitis, asma bronquial con crisis, hipertiroidismo, trastornos circulatorios en combinación con insuficiencia cardíaca, estados febriles, embarazo, infecciones agudas respiratorias, enfermedades autoinmunes, epilepsia.

Balneoterapia

Se denomina balneoterapia a un tratamiento con agua medicinal en diferentes formas. En este sentido pueden ser los masajes acuáticos, distintos tratamientos con baños medicinales, como baños en ácido carbónico, masajes acuáticos con chorro a presión, piletas de hidroxeur o tratamientos hidrogalvánicos. Además también se aplican baños para reducción de peso, curas a base de líquidos o tratamientos con barros medicinales.

Baños en ácido carbónico

Para los baños de ácido carbónico el agua medicinal se mezcla con ácido carbónico y se encarga de regular la presión sanguínea, ayuda a la circulación y sobre todo en enfermedades cardíacas.

Masaje acuático con chorro de presión

Masajes acuáticos con chorro de presión se realizan en bañeras especiales con agua medicinal templada. Un terapeuta masajea con chorros de agua las partes del cuerpo afectadas bajo el agua-el tejido y la circulación se estimulan elásticamente.

Bañeras hydroxeur

Bañeras hydroxeur, es decir baños de burbujas, se realizan en bañeras especiales. En este sentido las burbujas de aire obtenidas artificialmente se encargan de la corriente de agua, que masajea el cuerpo suavemente.

Tratamientos hidrogalvánicos

Los tratamientos hidrogalvánicos unen el efecto del agua y la corriente eléctrica. Mediante este tratamiento la piel y los músculos del paciente reciben una corriente en una bañera llena de agua medicinal y equipada con electrodos. También se pueden introducir únicamente las manos y pies en la pileta habilitada para ello y en la que se introduce corriente eléctrica lentamente en el agua (baño de 4 células). Este método aumenta el riego sanguíneo de la piel y de las capas de tejido y actúa calmando los dolores.

Oferta de tratamientos



Envolturas en barro

En el balneario de Héviz la envoltura en barro tiene un efecto especial gracias a su contenido en peloides, sustancias radioactivas y azufre, alto contenido en minerales y capacidad para mantener el calor. Está indicado especialmente para enfermedades crónicas reumáticas. La alta temperatura de la envoltura en barro de 38°C a 42°C provoca una sensación agradable y relajante. El barro se filtra, desinfecta y se aplica directamente en la zona afectada.

Baño en barro

Los baños en barro se aplican exclusivamente como baños parciales, ya que un baño completo afectaría al corazón y la circulación. Tras su tratamiento se recomienda un descanso.

Baños termales

Los tiempo de baño en el lago se determina allí. La estancia en el lago no debería durar más de media hora y debería finalizarse con una pausa adecuada.

Baño de peso

Una terapia tradicional en el balneario de Héviz es el baño de peso (tracción subacuática). Lo desarrolló ya en los 50 el doctor Károly Moll en Héviz. Desde entonces se han seguido desarrollando sobre todo la duración del tratamiento así como la masa de los pesos. Esta cura sólo se aplica con prescripción médica y se realiza bajo observación médica en una bañera llena de agua medicinal.

El paciente se mete en una bañera templada y se le sujeta por las axilas con un soporte de sujeción. Los pesos, de entre 2 y 20 kilos, se sujetan a los hombros, caderas y tobillos y/o a los brazos. Un tratamiento dura entre 10 y 25 minutos.

Este procedimiento debe estirar la columna vertebral y por ello reducir el desgaste degenerativo. La combinación de calor, la sustentación del agua y el estiramiento proporciona una descarga suave, sin dolor de la columna vertebral.

De acuerdo con un médico especialista en hidrología se elabora un “plan de terapias” individual. La cura se suele combinar con otros tratamientos de fisioterapia, como gimnasia de rehabilitación, masajes, terapia de frío o respiratoria.

Indicaciones de la balneoterapia

Artrosis, enfermedades de la columna vertebral y de los disco intervertebrales, artritis, reuma del tejido conjuntivo, enfermedades musculares y de los tendones, gota, enfermedades cutáneas, deformaciones articulares y en la columna vertebral, tratamientos previos y posteriores a operaciones articulares, enfermedades ginecológicas, trastornos circulatorios y del riego sanguíneo, enfermedades del sistema nervioso.

Contraindicaciones de la balneoterapia

Tumores malignos, molestias del sistema cardiaco y venoso, fiebre, presión sanguínea alta, enfermedades inflamatorias agudas, asma pulmonar, tumores activos, piedras renales, epilepsia, síndrome de párkinson, trastornos psíquicos, embarazo.



Oferta de tratamientos



Cura a base de líquidos

Un tratamiento especial es la cura a base de líquidos, ya que no actúa de forma externa, si no interna en el cuerpo. En el siglo XIX se aplicó ya la cura a base de líquidos como terapia. Aparte de la cura a base de líquidos clásica, ésta se puede utilizar de forma complementaria a otra cura o para una estancia de rehabilitación.

La ingestión diaria de agua suficiente es por lo general no sólo necesaria, si no también revitalizante. Por el contrario la cura a base de líquidos restringe la ingestión regular de agua medicinal durante un periodo de tiempo y en cantidades determinadas. Tras una consulta con el médico del balneario se definen estos factores según el cuadro médico individual.

La cura a base de líquidos debe realizarse relajadamente y tras una consulta médica. Por lo general el agua medicinal se consume fresca, en pequeño traguitos y con el estómago vacío. El efecto se debe en su contenido en azufre, calcio, magnesio, hierro y potasio, que llegan a la sangre a través del sistema digestivo.

El efecto de una cura a base de líquidos es muy amplio y depende, entre otras cosas, de la temperatura del agua al ingerirla: aparte de la regulación del tracto digestivo y de las proporciones alcalinas también puede ayudar en casos de sobrepeso y contra la falta de magnesio, además de revitalizar todo el cuerpo. Según el tipo de agua medicinal, con contenido en azufre, calcio, magnesio o hierro, se pueden lograr otros efectos.

Inhalación

Además de la cura a base de líquidos, el agua medicinal se puede absorber como vapor de agua o inhalación para aliviar molestias. Yendo a la sauna o en los baños de vapor la humedad del aire actúa de forma suave para la circulación y tiene un efecto beneficioso en las vías respiratorias.

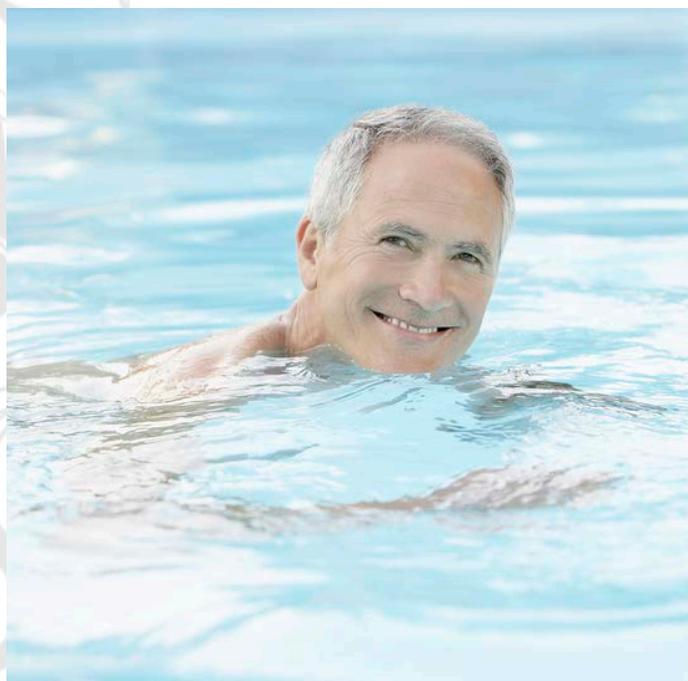
Las partículas diluidas del agua medicinal se aspiran mediante inhalaciones con la ayuda de una sonda, de manera que los principios activos se reparten bien por los pulmones, se aplica sobre todo en caso de enfermedades respiratorias, asma o resfriados.

Indicaciones de la cura a base de líquidos e inhalación

Enfermedades de los órganos digestivos, estómago, intestino, vesícula y páncreas, diabetes mellitus, trastornos metabólicos, trastornos hepáticos crónicos, dolencias renales, obesidad, cuadros ginecológicos.

Contraindicaciones de la cura a base de líquidos e inhalación

Problemas en la regulación del agua y sal, tumores agudos estomacales-intestinales, estenosis pilórica, ictericia, piedras renales, enfermedades inflamatorias en la zona estomacal-intestinal, miomas o tumores malignos.



Es bueno saber



Moneda

La moneda en Hungría es el forint. Muchas cadenas de supermercados u hoteles aceptan el euro, no obstante con un mal cambio. Un euro se corresponde con unos 240 hasta 310 forints- debería informarse sobre el curso actual antes del viaje.

Las facturas en comercios se redondean al alza hasta el siguiente número divisible por 5, ya que las monedas son de 5, 10, 20, 50, 100 y 200. Los billetes del banco tienen un valor de 500 hasta 20.000 forint, siendo el billete de 1.000 forint el más usado.

Clima

Por lo general el clima en Hungría es continental. El invierno es frío y característico por las lluvias, sin embargo el verano es cálido y más bien seco. En el Balatón es diferente, también en el balneario de Héviz: aquí predomina el clima mediterráneo con un promedio de 26 hasta 30 en los meses de verano, de junio a agosto, con un promedio anual de unos 800 mm de precipitaciones. De marzo a octubre los invitados podrán disfrutar de un clima de vacaciones agradable sin cambios extremos de temperatura.

Gastronomía

La cocina húngara se define por la variedad y un sabor inconfundible, fuerte y especiado. Los platos más conocidos son el gulash húngaro (gulyás), el gulash de ternera (pörkölt) y el gulash tradicional preparado a fuego abierto. Aparte el pollo con pimientos (paprikás csirke) y el estofado de lecsó tienen un papel muy importante en la cocina húngara.

Fundamentalmente los pimientos en cualquier forma se utilizan para especiar y dar sabores suaves, picantes y dulces. Una especialidad húngara del Balatón es el fogasch, un perca que sólo habita aquí y que junto con otros como el lucio, el esturión o el siluro forma parte de la variedad de pescados en la gastronomía húngara.

Una gran variedad en carne salvaje y setas se encuentra en los bosques de las montañas Bakony de Hungría. Sin duda también una de las delicias más exquisitas que hay que probar es el hígado de ganso (libamáj) en todas sus variantes, como paté, relleno, empanado o asado.

Un apreciado aperitivo entre horas son los lángos- una masa con levadura horneada en grasa y recubierta con ajo, crema agria o queso. La variada cocina húngara también presenta tarhonya, la carne de ternera de la provincia y sobre todo el sabroso salami. Y delicias dulces como el palatschinken, la tarta Esterházy y la tarta Dobos.

Hungría destaca sobre todo por una amplia variedad en vinos. Tokaj y Eger son conocidos mundialmente, sin embargo el vino tinto de Villány y Szekszárd o los armoniosos vinos blancos de Badacsony son verdaderos tesoros.



Tiempo libre y cultura



Una vez ahí

En el balneario de Héviz los espectáculos y festivales son a menudo parte del programa. Son muy conocidos los festivales de la vendimia, de Pascua o Pentecostés. Para amantes de la cultura Héviz ofrece también operetas, exposiciones permanentes de la historia de la ciudad, exposiciones de arte y el museo de la ciudad. También hay un pequeño cine con unas 100 plazas. La cultura del vino de Hungría no se debe pasar por alto- varios viñedos, como Szigliget, Badacsony y el viñedo de Héviz se pueden visitar e invitan a una cata y a la vendimia. Para los que les gusten los deportes de agua y montar a caballo o las caminatas y paseos en bicicleta encontrará todo eso a pocos minutos en coche de Balatón.

El lago Balatón

El Balatón - el lago de agua dulce más grande de Europa- tiene una superficie de 595 km² y en verano el agua alcanza una temperatura de 22°C hasta 30°C. Las playas en ambas orillas invitan a nadar, pasear y a otras actividades. También con patinetes, toboganes y castillos inflables para los más pequeños, como buenas cafeterías y restaurantes. Incluso los pescadores y amigos de deportes acuáticos podrán venir aquí- principiantes, también familias pueden hacer algún curso. Aparte de viajes en velero se ofrecen viajes en barcos de varias horas.

El lago Balatón es además un verdadero paraíso en cuanto a flora y fauna- con numerosos tipos de árboles y más de 40 tipos de peces y 232 de aves. Además de ganas de pescar y un barco puede conseguir aquí la licencia de pesca. El "carril-bici del Balatón" de más de 200 km de largo ofrece una excursión por el barrio de las villas, el puerto de yates, el parque nacional "Balaton Oberland", los viñedos y espacio suficiente para descansar. Se puede alquilar una bicicleta por horas o todo el día- otras ofertas deportivas como golf, squash, bolos o billar se pueden encontrar entorno al lago.

El entorno

El entorno del Balatón es conocido por sus castillos, lagos de aguas termales y museos. Entre las ciudad de tradición en balnearios y curas se encuentran por ejemplo Tihany con sus manantiales medicinales y Balatonfüred con sus numerosos manantiales ricos en ácido carbónico.

El pequeño Balatón (Kis-Balaton) es hoy una reserva natural. El gran Kis Balation se compone en su mayoría de una marisma y se extiende hasta 22 km de largo y puede almacenar 28 millones de metros cúbicos de agua. La flora y fauna en KisBalaton son únicas y están estrictamente protegidas, por eso las excursiones a determinadas regiones sólo se pueden realizar acompañados de guías profesionales. Para amantes de la preciosa naturaleza ofrecen la isla Kányavár, la península de Tihany o la región de Örvényes el destino perfecto para excursiones.

Otros puntos de interés son la montaña Badacsony- un volcán inactivo en forma de campana- o Tapolca con su paisaje volcánico y el conocido sistema de cuevas de tres pisos. También la porcelana de Herend con la manufacturera de porcelana y museo de porcelana en HerendTihany-Balatonfüred vale la pena visitarlos. En Keszthely se puede admirar el tercer castillo más grande de Hungría y más bonito "Castillo Festetics". También merecen una visita la iglesia franciscana, el Museo Georgikon Manon, la casa de Kis-Balaton y el santuario budista de Zalaszentő.



Hotel Európa Fit, Bad Héviz