

De hälsosamma vattnen i Slovenien

Yvonne Wikström och Solveig Ingman är två kvinnor, som gärna berättar om sina positiva erfarenheter av behandling med mineralvattnen från Rogaska och Dobrna, som är berömt just för sin mineralrikedom.

Av Lena Götrich

Vattnet är grunden i våra behandlingar, berättar läkaren Zoran Stanisic, specialist i gastroenterologi. Det unika med vattnet i Rogaska är dess höga halt av joniserat magnesium, fortsätter Zoran Stanisic. Magnesiumbrist är en vanlig orsak till många fysiska problem, menar han.



Yvonne Wikström har tidigare arbetat som undersköterska och som zonteraapeut. Hon är ordförande i fibromyalgi-föreningen i Vilhelmina och styrelseledamot i Södra Lappmarkens reumatikerförening.

Hon har i många år lidit av smärta och värk i muskler och leder, är reumatiker och har även fått diagnosen fibromyalgi. Efter att ha besökt kurorten Dobrna, en systerort till Rogaska, och genomgått behandlingar där, som bland annat omfattar thermalbad, sjukgymnastik och massage, blev Yvonne som en ny människa, säger hon.

– Visst har jag lite värk då och då, men det är försumbart jämfört med hur det var tidigare. Och en annan åkomma som har försvunnit helt, är ett intensivt kliande eksem som jag fick efter en knäoperation och som jag hade dragits med i några år. Jag rekommenderar alla människor som lider av värk ett besök i Dobrna. Det kostar en slant, men jag vet att vissa kommuner kan ställa upp med ett resebidrag, om inte den egna plånboken räcker till.



Solveig Ingman är sjuksköterska och ”har i evigheter”, som hon säger, haft problem med värk i ryggen och i benen. Det hela började med att hon för sju år sedan fick en nästan out-

Källa till hälsosamt liv

Orten Rogaska i Slovenien har varit känd som en källa till hälsa ända sedan romartiden, vilket mängden mynt man funnit i källorna bär vittnesmål om. De slängdes ner av människor som på så sätt ville skaffa sig gudarnas välsignelse och få ett hälsosamt liv.

Men det var först på 1600-talet som det hälsobringande vattnet blev riktigt känt. Ryktbarheten tog verkligen fart när den krasslige kroatiska greven Petar Zrinjski botades med mineralvattnet. Behjälplig var läkaren vid det österrikiska hovet, Paul Sorbait. Det var han som såg till att det magnesiumrika vattnet från Rogaska blev en uppskattad handelsvara i hela Europa. Donat är varumärket på det mineralrika vatten som hämtas upp från de 550 meter djupa källorna. Tre till fem deciliter Donat om dagen räcker för att kroppen ska få den mängd magnesium den behöver.

I Rogaska finns ett magnesiumrikt vatten med stark effekt vid behandling av exempelvis mag- och tarmproblem, diabetes, högt blodtryck och även viktproblem. Vattnet har analyserats mycket noga och är av intresse för både forskare och andra vetenskapsmän. I Rogaska ordinerar läkarna en mix av behandlingar – allt efter individuella behov. Naturligt om hälsa kom i kontakt med det magnesiumrika vattnet Donat redan 2006, som då såldes i Sverige i vissa hälsobutiker. En ung kvinna, Catharina, hade efter en tids sjukdom i anorexi, gått ner mycket i vikt. Under tillfrisknandet fick hon stora problem med magen och blev då ordinerad det magnesiumrika vattnet, som hjälpte henne att bli kvitt magbesvären.

hårdlig värk i lederna. Att det var något reumatiskt misstänkte hon och fick det bekräftat av sin läkare i Umeå. Diagnosen var polymyositis, en ovanlig autoimmun muskelsjukdom som framför allt ger svaghet i höfternas och skuldrornas muskulatur. Solveig drabbades av en aggressiv form, som förde med sig att även hjärta och lungor angreps. Behandlingen utgjordes av kortisonpreparat och cytostatika

Dobrna har ett samarbete med forskare i Ljubljana med inriktning på att hantera livet under eller efter svåra sjukdomar som exempelvis cancer. Här finns även ett holistiskt center som arbetar med bioenergi, yoga, meditationer, Tai Chi och mycket annat. Till Dobrna vallfärdade på sin tid kelter, romare och europeiska storheter för att ta del av det helande vattnet, som innehåller stora mängder av kalcium, magnesium och hydrogena karbonater. Dobrnas specialitet är gynekologiska och urologiska besvär. Men man behandlar även olika typer av ledåkommor, neurologiska sjukdomar och stressrelaterade problem.

och vissa andra antiinflammatoriska preparat, plus hjärtmedicin.

– Jag fick fruktansvärda biverkningar av medicinerna och mådde jättedåligt. Beslöt då att trappa ner medicinintaget, och gjorde så i drygt ett halvår med en medicin i taget. Provade under tiden alternativa behandlingar och är i dag medicin- och symtomfri. Det som verkligen satte ”pricken över i” var min resa till Slovenien. Jag hade genom mitt arbete fått höra talas om behandlingarna i Dobrna och Rogaska. De behandlingar som jag fick under de två veckor jag var i Dobrna omfattade galvaniska bad och lerinpackningar samt thermalbad. De gjorde underverk med min kropp.

– I cirka fem timmar åt gången ligger man i badet och det märkliga är att huden tål detta vatten, det vill säga den blir slät och mjuk. Hade det varit ett ”vanligt” vattenbad, så hade ju huden blivit skrynklig som ett russin. Vistelsen i Dobrna bidrar i allra högsta grad till såväl det fysiska som det psykiska välmåendet. Och vare sig man vill eller inte, så går man ner i varv.

– Donat, det magnesiumrika vattnet bör man dricka, helst en liter per dag, säger Solveig Ingman.

Vill du veta mer om behandlingarna i Dobrna och Rogaska och om resorna dit, besök www.weforyou.se