

Výhody liečebných pobytov v jednotlivých mesiacoch



December, január, február

- Mesiac vegetačného pokoja
- **Koncentrácie peľu sú až na nulových hladinách.**
- **Mrazivé počasie udržuje nízke koncentrácie spór húb (plesní).**
- Kúpele sa nachádzajú na západnom okraji Popradskej kotliny na miernom svahu a v dôsledku vyššej kotlinovej polohy majú studenú zimu. Mráz je skoro každodenným javom. V tieto mesiace je sneh a v januári má snehovú pokrývku 87 % dní.
- **Sneh zbavuje vzduch prachu, čomu napomáha aj skutočnosť, že kúpele sa nachádzajú priamo v ihličnatom lese a sú vzdialené od priemyselných zón.**
- Vzduch je čistý.
- **Prítomná je zvýšená koncentrácia záporných iónov, čo má pozitívne účinky na sliznicu dýchacích ciest a posilňuje ich samočistiacu schopnosť.**
- V zimných mesiacoch sa zaznamenáva dlhý slnečný svit, čo poukazuje na to, že je tu jasno a vďaka tomu často aj teplejšie ako v dolinách, v ktorých sa udržuje silnejší mráz a hmla.
- **Všetky faktory klímy počas týchto mesiacov pôsobia na organizmus povzbudivo.**
- Pri veternom počasí sa upravuje režim dňa tak, aby deti neboli vystavené priveľkému ochladzovaniu.

Zimné obdobie s nízkymi teplotami a sychravým počasím vytvára podmienky pre akútne vírusové respiračné ochorenia. Pobyt v kúpeľoch však môže byť miestom, kde sa deti vyhnú nákaze, ktorá sa momentálne vyskytuje v domácom prostredí. Je to vhodné obdobie na liečbu alergikov na peľ drevín a jarných kvetov.

Marec, apríl

- Sú mesiace kedy chladné noci s prízemnými mrazíkmi prispievajú k malej koncentrácii peľu v ovzduší.
- **V problematických oblastiach SR začína peľová sezóna pre peľ drevín (lieska, jelša, breza) a peľ kvetov (sedmokráska, púpava).**
- Konkrétnu a aktuálnu peľovú situáciu v rámci regiónu a alergénu nájdete na www.alergia.sk/pelove-spravodajstvo/verejnost/aktualne
- slnečné žiarenie nadobúda vysoké hodnoty vďaka vysokému stavu Slnka nad snehovou pokrývkou, ktorá jeho intenzitu odrazom znásobuje.
- **Pozitívne ultrafialové lúče majú baktericídny vplyv na vzduch v kúpeľoch.**
- **V apríli je nízka relatívna vlhkosť vzduchu, čo uľahčuje vykašliavanie hlienov z dýchacích ciest.**
- Na prelome zimy a jari sú v popredí „črevné chrípky“ a naďalej prevládajú vírusové respiračné infekcie.

Ideálne obdobie pre absolvovanie kúpeľnej liečby pacientov s alergiami na peľ tráv a burín.

Máj, jún

- Priemerné mesačné teploty sa pohybujú od 10 do 14 °C. V druhej dekáde mája sa pozoruje posledný mráz.
- S pribúdajúcou vegetáciou nastupuje obdobie alergie na peľ tráv (sledujte aktuálnu peľovú situáciu na www.alergia.sk/pelove-spravodajstvo/verejnost/aktualne)
- **V druhej polovici júna je výdatnejšia zrážková činnosť čo spôsobuje vlhko a teplo, čo môže priniesť nárast denných koncentrácií spór húb (plesní) avšak v regióne Tatier je vzduch čistý, pretože so stúpajúcou nadmorskou výškou je väčšia ionizácia vzduchu elektromagnetickým žiarením zo Slnka a kozmickým žiarením, dochádza k pritiahnutiu kladne nabitých prachových častíc, peľových zŕn, výtrusov plesní a tvorbe ťažkých prachových zhlukov, ktoré sa ľahšie zachytávajú.**
- Podobná situácia sa týka aj baktérií.

Vhodné obdobie na liečbu detí s alergiou na prach. V mestách a v blízkosti veľmi znečistených lokalít klesá počet záporných iónov a prevaha kladných iónov je niekoľkonásobne vyššia.



Júl, august

- Sú letné mesiace s maximom dennej a nočnej teploty.
- Najviac slnečného svitu a zrážok pripadá na júl.
- Zrážky sú výdatné vo forme búrkových lejakov, ktoré obohacujú vzduch o záporné ióny. Ich vdychovaním a vstrebávaním dochádza k obnoveniu prirodzenej telesnej rovnováhy a detoxikácii organizmu.
- Pôsobenie záporných iónov má rad priaznivých účinkov ako sú:
 - Podpora liečby astmy, sennej nádchy, zápalov prínosových dutín, zlepšenie koncentrácie, vitality, harmónie telesných funkcií s väzbou na psychiku a posilnenie imunitného systému
- Sparné dni sa v Lučivnej nevyskytujú.
- So stúpajúcou nadmorskou výškou teplota vzduchu klesá a vďaka prítomnosti lesov v blízkom okolí sú nížinné horúčavy v Lučivnej vylúčené.

Takéto teplé obdobie je vhodné na dlhšie vychádzky. Kúpele Lučivná sú vďaka svojej polohe a klíme chránené pred nadmernou koncentraciou peľových zŕn tráv, burín a obilnín v ovzduší. Tomu napomáha aj pravidelná údržba trávnikov a vysádzanie nových drevín. To všetko chráni detských pacientov pred búrlivými prejavmi alergie.

September, október, november, december

- Chladnejšie noci s prízemnými mrazíkmi sú koncom septembra, čo prispieva k poklesu peľu bylín a burín v ovzduší.
- V tomto mesiaci je aj minimum zrážok.
- V septembri až októbri býva často inverzné počasie, kedy je v kúpeľoch teplejšie ako v nižšie položených miestach, kde je hmlisto a chladno.
- Hustá vrstva nízkych mrakov zahaľuje počas celých dní nížiny ponorené do studeného vzduchu s jednotvárnou sivou oblohou.
- Kúpele Lučivná, ktoré sa v tom istom čase nachádzajú nad inverziou, majú najkrajšie bezoblačné slnečné počasie.
- Táto klíma je optimálna na liečenie detí so všetkými nešpecifickými ochoreniami dýchacích ciest. Dostatočne dlhý pobyt vonku napomáha otužovaniu.
- November je teplotným vymedzením zimy v tejto oblasti.
- V novembri a decembri je relatívna vlhkosť vzduchu maximálna.
- Zrážky sú často vo forme snehu.
- Peľ v ovzduší má alergologicky nevýznamné koncentrácie.

V tomto období je pobyt v kúpeľoch vhodný pre všetky indikácie kúpeľnej liečby, menej pre diagnózy s alergiou na plesne a spóry. Hoci je v týchto mesiacoch častejší výskyt vírusových ochorení respiračného traktu, dieťa je v prostredí kúpeľov pred nimi viac izolované a vonkajšie impulzy v podobe slnečných a vzdušných kúpeľov dráždia bunky k obrane, zvyšujú ich látkovú výmenu a odolnosť. Pri veternom a veľmi chladnom počasí sa upravuje režim dňa deťom tak, aby neboli vystavené priveľkému ochladzovaniu. Práve táto odlišná klíma je pre mnohých obyvateľov nižších polôh pohnútkou, aby sa vybrali do tejto oblasti za liečením aj v tomto ročnom období.