

UTILIZAÇÃO DE TURFAS EM BALNEOTERAPIA

Harry Uosukainen¹; José Guilherme Franchi²

¹ TURVERUUKKI OY; ² UNIVERSIDADE DE SAO PAULO

RESUMO: Turfas, um tipo de solos orgânicos podem ser usadas em tratamentos terapêuticos. As turfas representam remanescentes fósseis de plantas, ocorrendo sob a forma de leitos acamados em depósitos característicos denominados turfeiras. As características terapêuticas das turfas devem-se à sinergia obtida pela associação do seu poder antisséptico e conteúdo de compostos biologicamente ativos, com as temperaturas elevadas dos banhos. As substâncias húmicas são de particular importância aos tratamentos à base de turfas uma vez que, infiltrando-se na pele, influenciam a atividade enzimática e hormonal. Seus efeitos terapêuticos compreendem: relaxamento muscular, purificação da pele e estimulação da atividade metabólica e hormonal. Os principais alvos nos tratamentos à base de turfas são: reumatismo e dificuldades de locomoção, neurodermatites, eczema, doenças degenerativas e dermatológicas, celulite hormonal, doenças inflamatórias crônicas, trombozes venosas inflamatórias, inflamações localizadas, traumas por complicações cirúrgicas, hiperacidez e úlceras gástricas, infertilidade, e distúrbios urológicos e ginecológicos. Pessoas com dificuldades de emagrecimento por motivos hormonais podem se beneficiar deste tipo de terapia, que tem, também, um efeito geral relaxante e anti-stress. Tratamentos cosméticos são usualmente voltados a problemas envolvendo pele seca e áspera, celulite, acne, desequilíbrio nas secreções sebáceas, além de enrubescimentos ou irritações, resultando em melhorias sensíveis na elasticidade, maciez e umidade da pele. As formas de utilização das turfas são bastante variadas. Spas europeus dispõem de banheiras especiais, apropriadas às suspensões obtidas pela adição de água. Na Alemanha, utiliza-se, tradicionalmente, de uma mistura contendo 2/3 de turfa e 1/3 de água. A temperatura de banho situa-se entre 38 e 40° C. Os efeitos terapêuticos são normalmente alcançados após um tratamento à razão de 2 a 3 banhos por semana, por um período de 3 a 5 semanas. Outra forma de utilização é através de máscaras corporais. Apenas 1 kg de turfa é suficiente para estabelecer uma cobertura sobre o corpo inteiro. Estes tratamentos também podem ser aplicados em saunas; nestes casos, o usuário deve ali permanecer por 20 minutos numa temperatura de 60°C aproximadamente. Aplicações sob a forma de cataplasmas são utilizadas para casos degenerativos de artrite, dores reumáticas, traumas ocasionados por atividades esportivas, hematomas, psoríases, etc. A turfa deve ser aplicada sobre a área afetada de modo a formar um leito espesso, prolongando, assim, a retenção de calor durante a aplicação. As aplicações duram, em média, 20 minutos, mas, em casos envolvendo dores devidas a artrites, o cataplasma pode ser aplicado por várias horas (durante o sono noturno, inclusive) se bem protegido por uma filme plástico. A utilização na região do rosto e pescoço, sob a forma de máscaras faciais, requer um tipo especial de turfa. No tratamento capilar, a turfa deve ser friccionada e permanecer nos cabelos e couro cabeludo. O tratamento será mais efetivo se a turfa for aquecida a cerca de 40-44° C. Tampões de turfa são utilizados para o tratamento de infertilidade, em pós operatórios ginecológicos, e na eliminação de secreções vaginais devidas a inflamações. A turfa também poderá ser utilizada como crioterapia em casos de inflamações agudas, distensões, estiramentos musculares, inchaços e dores reumáticas.

PALAVRAS-CHAVE: TURFA; BALNEOTERAPIA.