

W polskich uzdrowiskach do leczenia peloidami, czyli peleoterapii, stosuje się wyłącznie torfy lecznicze, nazywane tradycyjnie borowinami ze względu na to, że dawniej ich złoża występowały głównie w borach. Nie wszystkie torfy nadają się do zabiegów leczniczych. Zaliczenie torfu z jakiegoś złoża do tworzyw leczniczych borowin następuje na podstawie oceny m.in. takich kryteriów, jak stopień rozkładu i uwodnienia oraz zawartość i rodzaj substancji organicznych i nieorganicznych. Dojrzała borowina, spełniająca ustalone kryteria, wymaga przed użyciem odpowiedniego przygotowania, polegającego na oczyszczeniu z kamieni i grubszych cząstek roślinnych oraz przemiału w specjalnych młynach. Musi też napęcznić w środowisku wodnym.

Borowinę stosujemy w postaci:

- Kąpieli:
 - kąpiele całkowite
 - kąpiele częściowe — fasony borowinowe
- Zawijania i okładów
- Półkąpieli borowinowych i tamponów borowinowych — stosowane m.in. w wybranych chorobach kobiecych
- Jonoforezy borowinowej
- Fonoforezy borowinowej
- Kąpieli w zawiesinie borowinowej
- Kąpieli w tzw. czarnej wodzie borowinowej
- Gotowych okładów borowinowych
- Borowinowej kostki iwonickiej

Borowina działa na organizm ludzki poprzez wchłonięcie przez skórę specyficznych składników chemicznych i enzymatycznych oraz poprzez znaczące działanie termiczne. Zabiegi borowinowe działają silnie bodźcowo i przeciwzapalnie. Borowina działa bakteriostatycznie i bakteriobójczo, a dzięki garbnikom działa ściągająco na skórę. Ciała estrogenne działają powierzchniowo oraz ogólnie po wchłonięciu i dostaniu się do krwiobiegu. Jednak działanie chemiczne i enzymatyczne borowiny jest jeszcze mało poznane w przeciwieństwie do termicznego, które najczęściej, choć niesłusznie, jest stawiane na pierwszym miejscu.

Borowina ma małe przewodnictwo cieplne i brak prądów konwekcyjnych, dzięki czemu ma dużą zdolność zatrzymywania ciepła. Przykładowo czas spadku temperatury od 47°C do 42°C wynosi dla wody ok. 20 min, dla piasku ok. 30 min, a dla dobrze rozłożonej borowiny ok. 70 min. Powierzchnia ciała pokryta borowiną otrzymuje równomiernie wysoki dopływ ciepła wnikający w głąb tkanek; narastanie ciepła w porównaniu do wody o tej samej temperaturze jest wolniejsze ze względu na warstwową wymianę ciepła w borowinie. Po nałożeniu borowiny w postaci okładu tylko warstwa przylegająca

bezpośrednio do skóry oddaje jej natychmiast swoje ciepło, a cała ta powierzchnia warstwowa wytraca swoją wyjściową temperaturę.

W praktyce fizjoterapeutycznej borowina jest wykorzystywana również w rehabilitacji pourazowej ze względu na poprawę elastyczności tkanek, zmniejszenie bólu i ułatwienie procesu gojenia poprzez poprawę ukrwienia okolic poddanych zabiegowi.

Wskazania do gorących zabiegów borowinowych

- Zwyródnienie stawów i chrząstek stawowych
- Stany pourazowe stawów, kości, okostnej, mięśni
- Reumatyzm tkanki miękkiej
- Miogelozy
- Przykurcze
- Przewlekłe choroby zapalenia kręgosłupa:
 - choroba Bechterewa
 - spondylitis psoriatica
 - bóle towarzyszące osteoporozie trzonów kręgowych
- Stany po wszczepieniu endoprotezy stawu biodrowego
- Wybrane choroby ginekologiczne
- W zabiegach pielęgnacyjnych ciała
- W zabiegach antycellulitowych

Okłady lub zawijania borowinowe są szczególnie korzystne w przypadku zespołów bólowych poszczególnych części kręgosłupa, np.: części szyjnej z napięciem mięśni, obręczy kończyny górnej, zespołu bolesnego barku ze zwapnieniem przyczepów mięśniowych, zespołu zużycia tarcz międzykręgowych części piersiowej i lędźwiowej kręgosłupa oraz bolesnych artroz stawów biodrowych, kolanowych i skokowych.

Okłady lub częściowe zawijania borowinowe są stosowane jako forma ciepłolecznictwa również przy przewlekłych chorobach przewodu pokarmowego, wątroby, dróg żółciowych i dróg oddechowych.

Przeciwwskazania ogólne do zabiegów borowinowych

- Ostre i podostre stany zapalne — nie wolno ich dodatkowo nagrzewać
- Zapalenie stawów ze zmianami zwyrodnieniowymi
- Czynne postacie reumatoidalnego zapalenia stawów (RZS)
- Zapalenie w obrębie tkanek miękkich, np. zapalenie okołostawowe

- Choroby przebiegające z gorączką
- Choroby z skłonnością do krwawień
- Niewydolność krążenia
- Ciężkie choroby układu oddechowego
- Nowotwory łagodne i złośliwe
- Gruźlica
- Zaburzenie czucia
- Choroby nerek i pęcherza moczowego
- Choroby naczyń krwionośnych
- Żylaki
- Rany
- Zaburzenia troficzne i zapalenia skóry
- Nie stosujemy u dzieci do lat 7
- Skłonność do zakrzepowego zapalenia żył
- Problemy z ciśnieniem krwi — nadciśnienie oraz niskie ciśnienie
- Miażdżyca tętnic
- Niedokrwistość
- Stany po świeżym zawale serca
- Choroby nerek
- Choroby serca
- Cukrzyca
- Cięża
- Podeszły wiek
- Choroby zapalne oczu
- Stany znacznego osłabienia i wycieńczenia