

AQUA MINERALE.

10 ФАКТОВ О ЛЕКАРСТВЕ ИЗ НЕДР ЗЕМЛИ

Она – неизменный гость праздничного застолья и эффективный способ устранения его последствий, наш постоянный спутник в жаркий летний полдень и лекарство, «фабрикой» по производству которого является сама природа. О целебных свойствах минеральной воды слагают легенды. Но, как утверждают эксперты, только строгое выполнение ряда правил позволяет использовать ее лечебное влияние не во вред своему организму.

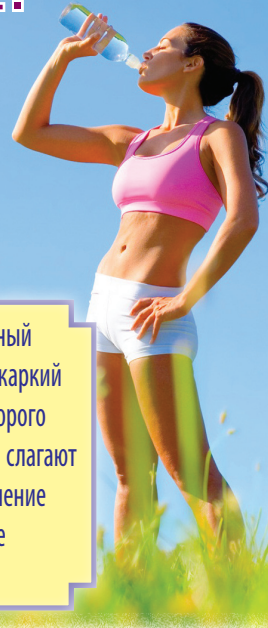


ТАБЛИЦА МЕНДЕЛЕЕВА В ОДНОМ ФЛАКОНЕ

Основным и единственным отличием минеральной воды от пресной является содержание в ней минеральных веществ, способных оказывать лечебное действие, – кальция, хлора, натрия, серы, йода, брома, кремния, фтора, железа, мышьяка, радона и др.

Правило № 1. Следует учитывать, что лечебная минеральная вода – своего рода лекарство, которое не является полноценной заменой питьевой воде и не может использоваться «на свой страх и риск».

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Питье, ванны, души, очистительные клизмы, дуоденальный дренаж, ингаляции, полоскания... Как из существующего многообразия выбрать оптимальный способ применения минеральной воды?

Правило № 2. Наилучший лечебный эффект можно получить при комплексной терапии, объединяющей прием воды внутрь (питьевой режим и др.) и наружное ее использование (орошения кишечника, гидроколоно- и гидролазеротерапия, минеральные ванны, ингаляции).

ЛУЧШЕ ПОЗЖЕ, ЧЕМ НИКОГДА?

Акцент на лечебных свойствах бутилированных минеральных вод, красующихся на полках гипермаркетов, – не более чем распространенное заблуждение и не совсем честный рекламный ход. При использовании минеральных вод в качестве столовых предпочтение следует отдавать низкоминерализованным (4-4,5 г/л) – Боржоми, Эссентуки № 20, Нарзан и др. Они в большей степени, чем питьевая вода, стимулируют аппетит и лучше утоляют жажду.

Правило № 3. Приблизительно через 2 ч после разлива минеральная

вода начинает терять целебные свойства. Потребление ее непосредственно в бювете обеспечивает максимальную эффективность питьевого водолечения.

САМ СЕБЕ РЕЖИССЕР

Правило № 4. Никакого самолечения!

На вариант «заедем на денек-другой в Трускавец на водичку» даже здоровый организм может отреагировать непредсказуемо и преподнести неприятный сюрприз, вплоть до расстройства желудка или почечной колики.

«НА НЕДЕЛЬКУ ДО ВТОРОГО...»

Впервые за последние 3 года выкроили недельку отпуска? Впереди – несколько государственных праздников?

Такой вариант оптимален для приобретения «горящего» тура в ближнее зарубежье, туристического похода или игры в пейнтбол. Если действительно хочется ощутить результат от санаторно-курортного лечения, следует вдумчиво и основательно подходить к его планированию, соблюдать рекомендованный режим, а также избавиться от свойственного нашей ментальности заблуждения: часто мы ожидаем мгновенного решения проблем, которые «нарабатывали» годами.

Правило № 5. Необходимая длительность питьевого лечения – от 3 до 6 нед (в среднем 4 нед). Повторный курс санаторно-курортного лечения можно провести через 9-12 мес.

КАЖДАЯ МЕЛОЧЬ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Разновидность минеральной воды, ее количество в 1 порции, частота приемов в течение дня и их режим (до или после еды), температура (холодная, теплая, горячая), особенности использования зависят от множества факторов – заболевания и его фазы, возраста

и массы тела пациента, степени минерализации воды, ее ионного состава и др. – и могут определяться только квалифицированным специалистом.

Правило № 6. Доза потребляемой воды колеблется от 1 столовой ложки до 1 стакана за прием. Среднее количество приемов – 3 р/сут (при проблемах урологического характера – 6-8 р/сут).

ПОЗДНО ПИТЬ БОРЖОМИ

Питьевое лечение противопоказано при:

- ✓ сердечно-сосудистых заболеваниях, сопровождающихся нарушениями кровообращения (склонностью к отекам и т. п.);
- ✓ патологии почек, системы пищеварения и др. (особенно при наличии рвоты, диареи) в остром периоде;
- ✓ кровотечениях любого происхождения;
- ✓ сужении пищевода и привратника желудка.

Ограничения в отношении потребления некоторых видов минеральных вод существуют при туберкулезе, злокачественных новообразованиях, психических расстройствах, алкоголизме, эпилепсии, ночном недержании мочи.

Правило № 7. При употреблении минеральных вод с терапевтической целью главное – не переусердствовать, чтобы не превратить пользу в потенциальный риск для организма.

БОЛЬШЕ – НЕ ЗНАЧИТ ЛУЧШЕ

Правило № 8. Пить минеральную воду следует с помощью специальных чашек, медленно, маленькими глотками. Исключение составляет только один случай – при потреблении воды со слабительной целью ее выпивают залпом.

ДО, ВМЕСТО ИЛИ ПОСЛЕ?

Правило № 9. В случае пониженной секреторной функции желудка воду



пьют за 15-30 мин или непосредственно перед приемом пищи, при нормальном функционировании – за 45 мин, если кислотность желудка повышена – за 1-1,5 ч до еды.

ПОПАДАЕМ «ПО АДРЕСУ»

Заявление на отпуск подписано, в чемодан положен шикарный летний сарафан, домашние питомцы переданы в заботливые руки соседки по лестничной клетке... Осталось самое важное.

Правильно выбрать курорт – это правило № 10, первое по значимости.

Всемирно известной здравницей для пациентов с гастроэнтерологическими проблемами, имя которой говорит само за себя, является курорт Трускавец.

«Сокровище Юрского периода» – вода курорта Миргород, получаемая из 3 скважин глубиной от 673 до 710 м, имеющая постоянный состав и стабильные целебные свойства вне зависимости от времени года и температуры и признанная экспертами наиболее защищенной от внешнего воздействия минеральной водой Украины, нормализует обмен веществ, показана внутрь при желудочно-кишечных расстройствах, сахарном диабете,

наружно – в случае проблем со стороны мочевыделительной, репродуктивной, опорно-двигательной и нервной систем.

Пациентам с патологией почек, мочекаменной болезнью, хроническим пиелонефритом, мочекислым диатезом рекомендуется минеральная вода из источника № 4 («Божьей Матери») курорта Моршин. Ученые доказали, что она имеет такие же свойства, как освященная иорданская. Вода из источников № 1 и № 6 выводит из организма радионуклиды и другие токсические вещества.

В санаториях курорта Хмельник осуществляется лечение ряда патологий уникальной минеральной радоновой водой. Страдаете патологией опорно-двигательного аппарата? Замучил радикулит? Перепробовали все мыслимые и немыслимые способы лечения псориаза, много лет пытаетесь от него избавиться?

Тогда не откладывайте на завтра то, что может улучшить ваше здоровье уже сегодня!

Подготовила **Ольга Радучич**

