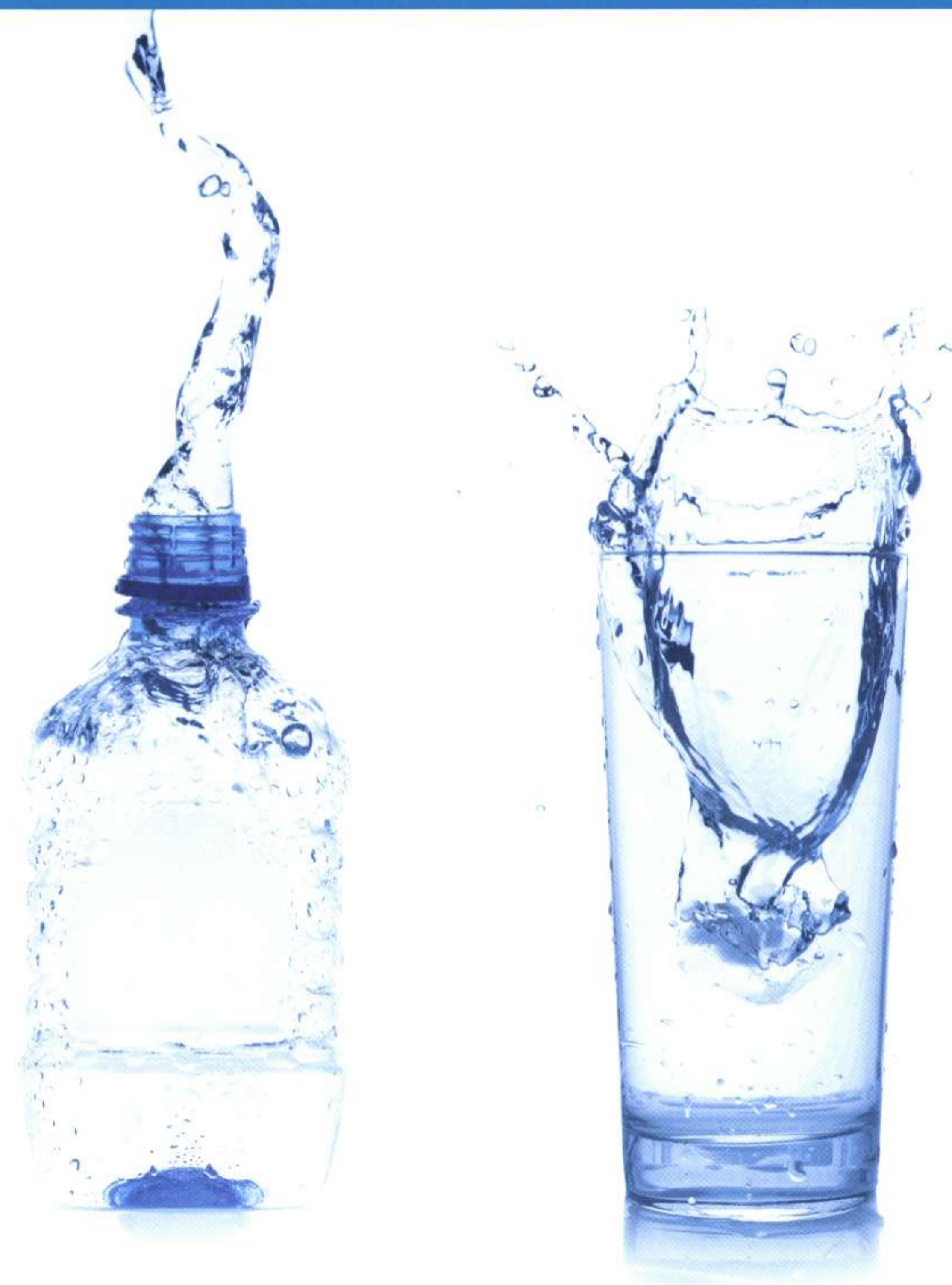


wybieramy dla Ciebie:  
wody lecznicze

# Woda, która leczy

Picie wód leczniczych można uznać za jedną z najstarszych metod walki z chorobami. Choć na jakiś czas balneoterapia odeszła do lamusa, dziś wraca do łask.



Już starożytni Grecy, Celtowie i Germanie doceniali właściwości źródeł, których woda różniła się od normalnej wody smakiem, barwą i zapachem. To oni rozpowszechnili kult źródeł leczniczych, do których tłumnie udawali się chorzy i osłabieni. Krenoterapia polega na picu przez określony czas wód leczniczych w celu poprawy stanu zdrowia. Metoda ta w większości przypadków bazuje na wieloletnich, sprawdzonych w praktyce tradycjach. Warunkiem jej skuteczności jest systematyczne dozowanie wody przy zachowaniu pewnych zasad: określonej ilości, ustalonej temperatury i odpowiedniego odstępu czasu w stosunku do spożywanych posiłków.

## Dobra dla zdrowia

Wody lecznicze są naturalnymi wodami podziemnymi o udowodnionych właściwościach leczniczych. Charakteryzują się stałym składem chemicznym i naturalną czystością mikrobiologiczną. Czynnikiem terapeutycznym krenoterapii jest zróżnicowany skład wód mineralnych. Zawierają na ogół pierwiastki w zjonizowanej, a więc łatwo przyswajalnej postaci – stąd wynika ich oddziaływanie ogólne na organizm. Obecne w nich minerały wywierają działanie miejscowe na układ pokarmowy i wydalniczy. Takie wody poprawiają czynności wydzielnicze oraz perystaltykę jelit i pracę dróg moczowych. Dzięki temu wspomagają leczenie wielu dolegliwości. Wody lecznicze można wykorzystywać jako suplement diety służący do wyrównania lub zapobiegania wystąpieniu niedoborów składników mineralnych, takich jak: magnez, wapń, żelazo czy jod.

## Rodzaje wód

W zależności od składu i stopnia mineralizacji (czyli zawartości składników mineralnych w litrze wody) stworzona została klasyfikacja wód. Wyróżnia ona lecznicze wody mineralne, lecznicze wody swoiste oraz lecznicze wody mineralne swoiste.

Lecznicze wody mineralne to te zawierające w 1 litrze co najmniej 1000 mg rozpuszczonych składników. W przewodzie występują tu chlorki, siarczany i wodorowęglany sodu, wapnia oraz magnezu.

Lecznicze wody swoiste są wodami słabozmineralizowanymi – w 1 litrze zawierają poniżej 1000 mg rozpuszczonych składników, w tym jeden ze składników swoistych o szczególnie wysokim stężeniu. Jako składniki swoiste rozumiane są takie związki, które nie występują lub występują w niewielkiej ilości

w normalnych wodach i wywierają określony, swoisty wpływ na organizm. Mogą to być związki siarki, żelaza, kwas metakrzemowy oraz dwutlenek węgla. Wśród leczniczych wód swoistych wyróżniane są również wody termalne o temperaturze co najmniej 20°C oraz wody rodanowe, wykazujące aktywność promieniotwórczą. Lecznicze wody mineralne swoiste to natomiast te, które spełniają jednocześnie definicję leczniczej wody mineralnej i leczniczej wody swoistej.

Należy podkreślić, że konkretny rodzaj wody, który będzie najlepszy dla danej osoby, dobiera specjalista zatrudniony w uzdrowisku.

Niektóre wody lecznicze są opatrzone etykietą z informacją „środek spożywczy specjalnego przeznaczenia żywieniowego”. Co to oznacza? Zgodnie z definicją przedstawioną w ustawie o bezpieczeństwie żywności i żywienia, środkiem spożywczym specjalnego przeznaczenia żywieniowego należy określić środek spożywczy, który ze względu na specjalny skład lub sposób przygotowania wyraźnie różni się od środków spożywczych powszechnie spożywanych i zgodnie z informacją zamieszczoną na opakowaniu jest wprowadzany do obrotu z przeznaczeniem do zaspokajania szczególnych potrzeb żywieniowych. Przeznaczony jest m.in. dla osób, których procesy trawienia i metabolizmu są zachwiane lub które ze względu na specjalny stan fizjologiczny mo-

gą odnieść szczególne korzyści z kontrolowanego spożycia określonych substancji zawartych w żywności.

## Bogactwo z uzdrowisk

W Polsce niemalże każde uzdrowisko oferuje kuracjom co najmniej jedną wodę leczniczą. W naszych uzdrowiskach znajdują się wody takie jak: Jan, Zuber I, Zuber III i Słotwinka z Krynicy oraz Henryk, Franciszek i Józef z Uzdrowiska Wysowa. Są one zalecane w przypadku konkretnych dolegliwości. Woda Jan jest polecana w stanach nadwrażliwości błony śluzowej żołądka. Wykazuje też działanie moczopędne i żółciopędne, dzięki czemu zapobiega powstawaniu kamicy żółciowej. Zuber łagodzi niedyspozycje przewodu pokarmowego, pomaga przy nadkwaśności, chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy oraz nieżytych dróg żółciowych i pęcherzyka żółciowego. Wysowskie wody lecznicze – Henryk, Franciszek i Józef – mogą być doskonałym wsparciem w leczeniu wielu popularnych dolegliwości układów: pokarmowego, moczowego, oddechowego i kostno-stawowego oraz cukrzycy. Mineralna woda lecznicza Słotwinka jest wodą silnie hiposmotyczną, skuteczną w leczeniu przewlekłych nieżytów przewodu pokarmowego.

wybieramy dla Ciebie: wody lecznicze

## POLECAMY DLA ZDROWIA I URODY

### Nawilżaj usta

Balsam MedPlus to produkt przeznaczony przede wszystkim dla osób ze skłonnością do nadmiernego wysychania ust. Tworzy on ochronną warstwę, która zapobiega utracie wilgoci i pomaga przywrócić właściwe nawilżenie. Swoje nawilżające, odżywcze i ochronne działanie zawdzięcza m.in. olejkowi jojoba i lanolinie. Cena: 10 zł



### Paznokcie pod ochroną

Codzienna baza ochronna Turtle pozwala utrzymać paznokcie w dobrej kondycji. Tworzy na nich warstwę ochronną i hamuje działanie niekorzystnych czynników zewnętrznych. Nadaje się jako baza pod lakier. Cena: 20 zł/15 ml



### Mocniejsze kości

Suplement diety Calcenato zawiera zestaw składników niezbędnych do prawidłowej budowy i metabolizmu kości. Preparat uzupełnia niedobory wapnia, witaminy D3, magnezu i cynku. Polecany jest przed wszystkim osobom starszym oraz kobietom w ramach profilaktyki osteoporozy. Cena: ok. 20 zł/30 tabletek



### Gładkie, lśniące włosy

Odżywka wygładzająca z brazylijską keratyną oparta jest na bazie organicznych składników aktywnych. Nie zawiera siarczanów i sztucznych zmiękczaczy. Połączenie odżywczego olejku kokosowego oraz protein keratyny doskonale wzmacnia i odżywia włosy. Dodatkowo olejek z owoców awokado i masło kakaowe wygładzają strukturę włosów oraz dodają im zdrowego blasku. Cena: 30 zł/385 ml



### PNEUMOVIT zatoki spray do nosa 350 dawek

Wyrób medyczny opracowany na bazie leczniczej wody mineralnej. Pneumovit udrażnia przewody nosowe i ujście zatok przynosowych w katarze pochodzenia infekcyjnego i alergicznego. Cena: 15 zł/50 ml



„Uzdrowisko Wysowa” S.A.  
zaprasza na:  
leczenie sanatoryjne i szpitalne ze skierowaniem z NFZ, turnusy rehabilitacyjne, wczasy lecznicze i wypoczynkowe, pobyty indywidualne i grupowe.  
Kurację w naszym uzdrowisku wspomagamy leczniczymi wodami mineralnymi, które można również nabyć w hiper i super marketach na terenie całego kraju oraz za pośrednictwem serwisu internetowego [www.allegro.pl](http://www.allegro.pl)

**Henryk**  
na kłopoty żołądkowe i nie tylko!  
Woda lecznicza szczególnie polecana osobom cierpiącym na nadkwaśność, zaburzenia przemiany materii oraz schorzenia dróg żółciowych. Skutecznie obniża poziom cukru we krwi.

**Franciszek**  
idealny towarzysz na diecie!  
Przyspiesza trawienie, poprawia przemianę materii. Polecany jest osobom cierpiącym na zgagę, choroby wrzodowe, przewlekle nieżyty żołądka i dwunastnicy, czy mającym problemy z zaparciami. Działa przeciwważalnie. W znaczący sposób łagodzi też następstwa nadużycia alkoholu.

**Józef**  
ekspert od dolegliwości urologicznych  
Zapewnia dużą skuteczność w leczeniu wszelkich dolegliwości urologicznych. Działa korzystnie w stanach zapalnych dróg moczowych i kamicy nerkowej. Doskonale oczyszcza nerki.

[www.wysowianka.pl](http://www.wysowianka.pl)  
[www.uzdrowisko-wysowa.pl](http://www.uzdrowisko-wysowa.pl)

UZDROWISKO WYSOWA S.A. 38-316 Wysowa-Zdrój 149 tel. +48 18 353-24-00 fax +48 18 353 24 47





Działa też przeciwalergiczenie, pomaga usuwać metale ciężkie gromadzące się w organizmie. Zalecana w celach profilaktyczno-zdrowotnych. Dzięki istotnej zawartości magnezu łagodzi stany stresowe i nadmierną pobudliwość, zaś obecny w niej wapń wzmacnia układ kostny.

## Pod opieką specjalisty

Jeszcze do niedawna dostępność wód leczniczych ograniczała się do uzdrowisk, w których są wydobywane. Tam kuracjusz

zawsze mógł skonsultować ich stosowanie z lekarzem. Dziś nowoczesne metody konfekcjonowania wód mineralnych pozwalają na pakowanie ich w butelki typu PET (wykonane z polietylenu) lub w opakowania typu Bag in Box. Tak zabezpieczone mogą być przewożone do sklepów oddalonych o wiele kilometrów. Wody lecznicze poza uzdrowiskami można nabyć w aptekach, sklepach ze zdrową żywnością i sklepach zielarskich. Niektóre z nich dostępne są także w marketach i hipermarketach. Większość wód można także kupić w sklepach internetowych. Z jednej strony to pozytywna informacja, bo dostępność produktu pozwala na jego stosowanie bez wyprawy do uzdrowiska. Z drugiej jednak otwiera to możliwość leczenia się wodami na własną rękę. Decydując się na terapię wodą leczniczą, należy pamiętać, że wód, podobnie jak leków, nie można pić bezkarnie w nieograniczonych i niekontrolowanych dawkach. Pomysł kuracji pitnej powinien być zawsze poparty konsultacją ze specjalistą – najlepiej lekarzem – balneologiem, który zaleci wybór wody oraz szczegółowe zasady jej przyjmowania.

Aleksandra

Czarnewicz-Kamińska

## SKŁADNIKI MINERALNE, KTÓRE MOŻNA ZNALEŹĆ W WODACH

	Sód	Potas	Wapń	Magnez	Cynk	Żelazo	Jod
Antoni				✓		✓	
Franciszek	✓	✓	✓	✓			✓
Galicjanka			✓	✓			
Henryk	✓	✓					✓
Jan	✓	✓					
Krynica			✓	✓			
Muszynianka			✓	✓			
Słotwinka			✓	✓	✓	✓	
Wielka Pieniawa		✓	✓			✓	
Zuber	✓	✓					✓

## prezentacja

### Franciszek



Uzdrowisko Wysowa S.A.

**Objętość i cena:**  
0,33 l/1,6 zł  
0,5 l/1,85 zł  
5 l/17 zł

**Skład produktu:** wapń, sód, magnez, potas, lit, brom, jod  
**Mineralizacja:** 14814,3 mg/l  
**Smak:** charakterystyczny, intensywny  
**Wskazania:** Woda pomoże osobom, które muszą trzymać dietę. Przyspiesza trawienie i poprawia przemianę materii. Przynosi ulgę w chorobach wrzodowych, przewlekłych nieżytach żołądka i zaparciach. Łagodzi też objawy nadużycia alkoholu.

### Henryk



Uzdrowisko Wysowa S.A.

**Objętość i cena:**  
0,33 l/1,6 zł  
0,5 l/1,85 zł  
5 l/17 zł

**Skład produktu:** sód, wapń, magnez, potas, lit  
**Mineralizacja:** 5225,6 mg/l  
**Smak:** lekko słony  
**Wskazania:** Woda doskonale sprawdza się w przypadku kłopotów żołądkowych. Przynosi ulgę w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy, zaburzeniach przemiany materii i schorzeniach dróg żółciowych. Skutecznie obniża także poziom cukru we krwi. Ma delikatny, słony smak.

### Józef



Uzdrowisko Wysowa S.A.

**Objętość i cena:**  
0,33 l/1,6 zł  
0,5 l/1,85 zł  
5 l/17 zł

**Skład produktu:** sód, magnez, wapń, potas, fluor  
**Mineralizacja:** 2156,6 mg/l  
**Smak:** przyjemny, orzeźwiający  
**Wskazania:** Woda polecana jest w leczeniu dolegliwości urologicznych. Działa korzystnie w stanach zapalnych dróg moczowych, kamicy nerkowej czy dnie moczanowej. Dobrze oczyszcza nerki. Ma bardzo przyjemny smak.

### Słotwinka



Uzdrowisko Krynica – Żegiestów S.A.

**Objętość i cena:**  
0,5 l/2 zł  
1,5 l/5 zł  
5 l/18 zł

**Skład produktu:** magnez, wapń, potas, sód, lit, żelazo  
**Mineralizacja:** 3931,22 mg/l  
**Smak:** neutralny  
**Wskazania:** Mineralna woda lecznicza, skuteczna w leczeniu przewlekłych nieżytów przewodu pokarmowego. Działa przeciwalergiczenie, pomaga usuwać metale ciężkie gromadzące się w organizmie. Dzięki dużej ilości wapnia wzmacnia układ kostny i zapobiega osteoporozie.

### Zuber



Uzdrowisko Krynica – Żegiestów S.A.

**Objętość i cena:**  
0,5 l/2,5 zł  
5 l/20 zł

**Skład produktu:** potas, sód, wapń, magnez, żelazo, lit  
**Mineralizacja:** 26924,78 mg/l  
**Smak:** słony  
**Wskazania:** Woda pomaga w leczeniu choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy, zwalcza nadkwasotę, leczy wątrobę i drogi żółciowe. Skutecznie obniża także podwyższony poziom cukru i cholesterolu we krwi oraz łagodzi objawy nadużycia alkoholu.