

Lecznicze wody mineralne ⁽¹⁾



Niektóre schorzenia, zwłaszcza przewlekłe, można skutecznie leczyć wodami mineralnymi. Oczywiście najlepiej pić je bezpośrednio u źródła w uzdrowisku, a kiedy nie ma takiej możliwości skutecznie można to czynić w domu. Niektóre uzdrowiska zadbały o to, by kuracjusze mogli przedłużyć sobie po powrocie do domu kurację stosując wody

lecznicze. Mogą z nich także korzystać i inni pacjenci po konsultacji z lekarzem.

Na terenie naszego kraju występuje wiele wód mineralnych charakteryzujących się różnymi właściwościami leczniczymi. Wody takie powstają wtedy, gdy składniki mineralne są wypłukiwane ze skał i rozpuszczają się w wodzie, tworząc pokłady wzbogaconej w ten naturalny

w 1 litrze wody, mają stały skład chemiczny i naturalną czystość pod względem chemicznym i mikrobiologicznym oraz wykazują działanie lecznicze w stosowaniu zewnętrznym lub wewnętrznym, potwierdzone badaniami medycznymi. W zależności od stężenia w wodach mineralnych sześciu podstawowych anionów i kationów takich jak: magnez, wapń, sód, chlorki, siarczany i wodorowęglany, charakteryzuje się typ wody i określa jej nazwę. Właściwości lecznicze są związane głównie z obecnością i stężeniem soli zdysocjowanych na jony i tworzących roztwory rzeczywiste. Z wody są one lepiej przyswajalne, przenikają przez błony śluzowe i oddziałują biochemicznie na organizm.

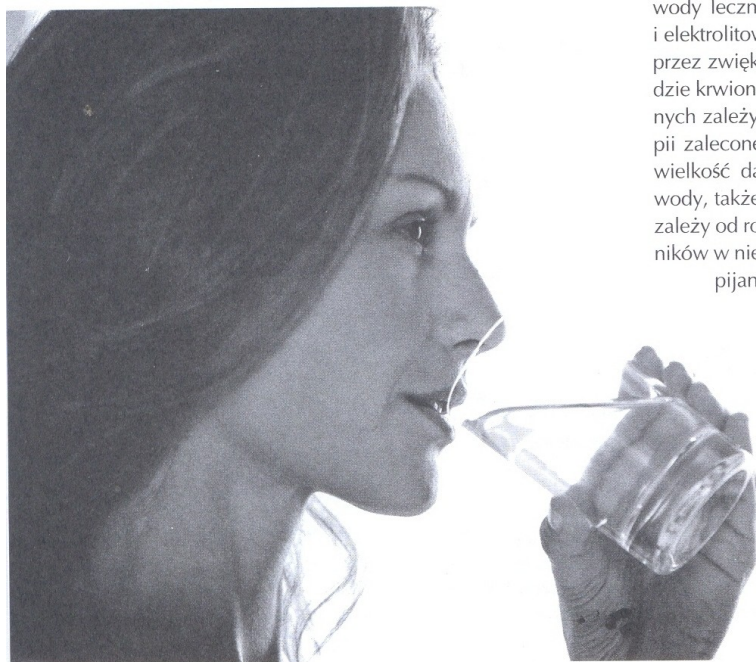
Kuracje pitne działają miejscowo na przewód pokarmowy, również ogólnie na cały organizm. Miejscowe działanie wody zależy od jej składu chemicznego i polega na bezpośrednim wpływie na procesy trawienia. Działanie ogólne wód leczniczych ma charakter farmakologiczny, zależy od składu chemicznego wody i stężenia składników. Przy odpowiednio stosowanej kuracji pitnej można uzupełnić niedobory elektrolitów lub poprawić ich gospodarkę wodno-elektrolitową. Przy systematycznym picu mineralnej wody leczniczej następują zmiany w gospodarce wodnej i elektrolitowej ustroju, a także w układzie trawiennym, np. przez zwiększone wydzielanie soku żołądkowego, w układzie krwionośnym i w innych organach. Rodzaj kuracji pitnych zależy od rodzaju schorzenia. Przy stosowaniu terapii zaleconej przez lekarza, określony jest rodzaj wody, wielkość dawki jednorazowej i dziennej, temperatura wody, także czas trwania takiej kuracji. Efekt leczniczy zależy od rodzaju wody, także od ilości i jakości składników w niej rozpuszczonych, temperatury wody, wypijanej objętości i sposobu dawkowania. Często stosowane są wody zawierające

CO₂, gdyż szybko przenika on do błon śluzowych, powodując rozszerzenie naczyń, przyspiesza perystaltykę i opróżnianie żołądka.

Wśród wód leczniczych wyróżniamy kilka rodzajów:

Wody chlorkowo-sodowe, zwane solankami powstają w wyniku ługowania soli kamiennej lub skał osadowych pochodzenia morskiego.

Szczawy powstają z wód podziemnych przez nasycenie złożowym dwutlenkiem węgla w warunkach wysokiej temperatury i wysokiego ciśnienia. Najczęstszym źródłem złożowego



sposób. Nie każda jednak woda mineralna jest leczniczą. Termin „lecznicze wody mineralne” odnosi się do tych, które zawierają co najmniej 1000 g składników mineralnych

dwutlenku węgla są ekshalacje zachodzące podczas zjawisk wulkanicznych. Dwutlenek węgla może też powstawać ze skał wapiennych w czasie reakcji chemicznych.

Wody siarkowo-siarkowodorowe powstają w głębi ziemi przez nasycenie siarkowodorem wód o małej mineralizacji, zwłaszcza z kwaśnym jej odczynem. Powstają najczęściej w wyniku wietrzenia i rozpuszczenia gipsów lub anhidratów. Źródłem siarkowodoru w wodach podziemnych jest reakcja redukcji siarczanów w warunkach beztlenowych.

Wody radoczynne powstają przez nasycenie wód podziemnych radonem, wydzielającym się ze skał.

Wody termalne powstają z wód infiltracyjnych słabo zmineralizowanych, które mają kontakt z warstwami skał aktywnymi wulkanicznie lub z wód wysokozmineralizowanych, pochodzących z dużej głębokości.

Do domowego użytku

Woda lecznicza „Franciszek” jest to szczawa wodorowęglanowo-chlorkowo-sodowa, bromkowo, jodkowa o wytrawnym smaku. Wydobytą jest z ujęcia Franciszek na terenie Uzdrowiska Wysowa-Zdrój. W opakowaniach kartonowych występuje jako woda niegazowana, a w butelkach niskonasyciona dwutlenkiem węgla. Zalecenia: stosowana w chorobie wrzodowej, przewlekłych nieżytach żołądka i dwunastnicy, dyskinizie dróg żółciowych, zaparciach, niedoborach jodu.

Skład mineralny wody „Franciszek”

Kationy:	mg/l	Aniony:	mg/l
Litowy Li ⁺	2,52	Chlorkowy Cl ⁻	2162,88
Magnezowy Mg ⁺⁺	19,56	Fluorowy F ⁻	0,56
Potasowy K ⁺	80,80	Jodkowy J ⁻	2,89
Sodowy Na ⁺	4040,00	Siarczanowy SO ₄ ⁻	6,72
Wapniowy Ca ⁺⁺	176,35	Wodorowęglanowy HCO ₃ ⁻	7853,02

° Ogólna zawartość rozpuszczonych składników: 14814,30 mg/l

Miesięczna kuracja wywołuje spadek wydzielania kwasu solnego w żołądku, co łagodzi dolegliwości spowodowane chorobą wrzodową żołądka i dwunastnicy. „Franciszek” przynosi też znaczną ulgę w zaparciach. Picie tej wody stymuluje wydzielanie żółci i produkcję soku trzustkowego, dlatego zalecana jest w leczeniu schorzeń pęcherzyka żółciowego i dróg

żółciowych. Ważną jej zaletą jest łagodzenie przykrych następstw nadużycia alkoholu. Przeciwwskazaniem do stosowania tej wody jest nadciśnienie i choroby tarczycy.

Dawkowanie: Najlepiej stosować miesięczną kurację pitną. O ile lekarz nie zaleci inaczej, pić 2-3 razy dziennie, jednorazowo po 200 ml wody „Franciszek”, zmieszanej w proporcji 1:1 z wodą „Józef” lub inną wodą mineralną. Nie spożywać świeżych owoców na pół godziny przed pić wody! Zaleca się miesięczną przerwę między kuracjami. Kuracja pitna powyżej miesiąca powinna być prowadzona według wskazań lekarza.

Woda lecznicza „Henryk” to szczawa wodorowęglanowo-chlorkowo-sodowa, borowa o wytrawnym smaku. Wydobytą jest z ujęcia Henryk na terenie Uzdrowiska Wysowa-Zdrój. W opakowaniach kartonowych jako niegazowana a w butelkach jako niskonasyciona dwutlenkiem węgla. Zalecenia: stosowana w chorobie

Skład mineralny wody „Henryk”

Kationy:	mg/l	Aniony:	mg/l
Litowy Li ⁺	0,99	Chlorkowy Cl ⁻	585,04
Magnezowy Mg ⁺⁺	39,05	Fluorowy F ⁻	0,49
Potasowy K ⁺	33,04	Jodkowy J ⁻	0,86
Sodowy Na ⁺	1231,00	Siarczanowy SO ₄ ⁻	7,10
Wapniowy Ca ⁺⁺	156,69	Wodorowęglanowy HCO ₃ ⁻	2989,88

Ogólna zawartość rozpuszczonych składników: 5225,60 mg/l

wrzodowej żołądka i dwunastnicy, zaburzeniach przemiany materii oraz schorzenia dróg żółciowych. Ważną zaletą Henryka jest obniżanie poziomu cukru we krwi, dlatego zalecana jest też we wspomagającym leczeniu cukrzycy. Przeciwwskazaniem do stosowania tej wody są niektóre choroby tarczycy.

Dawkowanie: Najlepiej stosować miesięczną kurację pitną. O ile lekarz nie zaleci inaczej, pić 3-4 razy dziennie jednorazowo,

pół godziny przed posiłkiem. Nie spożywać świeżych owoców na pół godziny przed pić wody. Zaleca się miesięczną przerwę między kuracjami. Kuracja pitna powyżej miesiąca powinna być prowadzona według wskazań lekarza.

cdn

Tadeusz Wojtaszek
www.wodadlzdrowia.pl