

Pragnę, aby cała ziemia była Domem Ulgi w Cierpieniu.
św. O. Pio

Nr 24



Porady na zdrowie

www.poradynazdrowie.manpol.pl

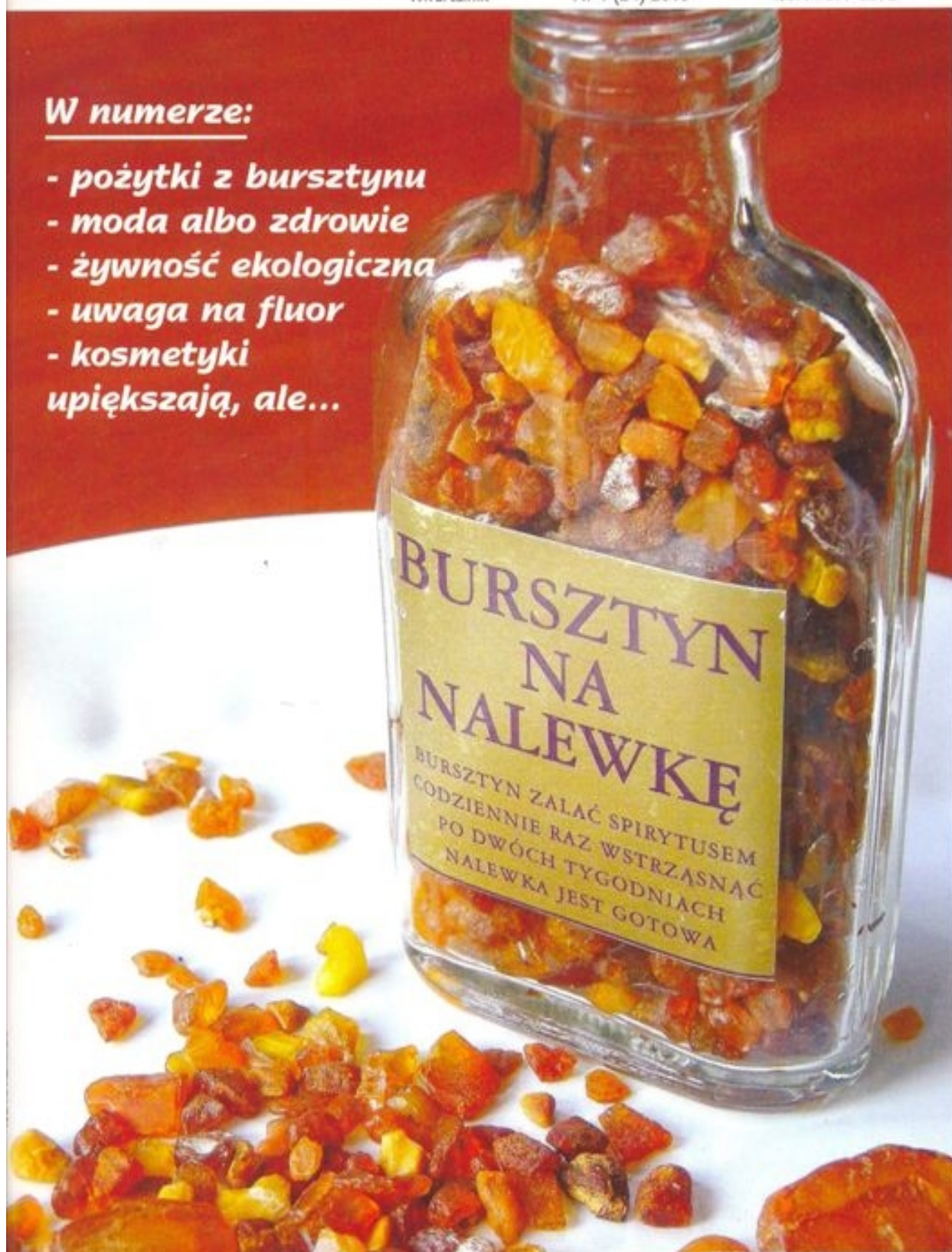
Kwartalnik

Nr 1 (24) 2013

ISSN 1897-8592

W numerze:

- *pożytki z bursztynu*
- *moda albo zdrowie*
- *żywność ekologiczna*
- *uwaga na fluor*
- *kosmetyki
upiększają, ale...*



Lecznicze wody mineralne (2)



Woda lecznicza „Józef” - to szczawa wodorowęglanowo-chlorkowo-sodowa, wapniowa, borowa o delikatnym smaku. Wydobywana z ujęcia Józef na terenie Uzdrawiska Wysowa-Zdrój. W opakowaniach kartonowych niegazowana, w butelkach jako niskonasycona dwutlenkiem węgla.

Zalecenia: w stanach zapalnych dróg moczowych, kamicy nerkowej, dnie moczanowej i innych chorobach urologicznych. Unikatuwa kompozycja minerałów zapewnia skuteczność w zwalczaniu wszelkich dolegliwości urologicznych. Działa oczyszczająco na nerki.

Dawkowanie: Najlepiej stosować miesięczną kurację pitną. O ile lekarz nie zaleci inaczej, pić 1,5-2 l dziennie po 200-300 ml jednorazowo, większą część do południa, mniejszą wieczorem. 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 „Jan” - to szczawa wodorowęglanowo-wapniowa z zawartością chlorków. Jest silnie hipoosmotyczna. Wydobywana z ujęcia Jan w Krynicy-Zdroju. W opakowaniach kartonowych jako niegazowana, w butelkach jako niskonasycona dwutlenkiem węgla.

Zalecenia: stosowana w leczeniu kamicy nerkowej, innych schorzeniach nerek i dróg moczowych, (bar-

Skład mineralny wody „Józef”

Kationy:		Aniony:	
	mg/l		mg/l
Litowy Li+	0,24	Chlorkowy Cl-	212,74
Magnezowy Mg++	31,59	Fluorowy F-	0,22
Potasowy K+	10,86	Jodkowy J-	0,21
Sodowy Na+	416,80	Siarczanowy SO4--	14,82
Wapniowy Ca++	113,03	Wodorowęglanowy HCO3-	1281,38
Cynkowy Zn++	0,01		
Ogólna zawartość rozpuszczonych składników mineralnych: 2156,60 mg/l			

dzo moczopędna), a także w leczeniu miażdżycy i cukrzycy (w połączeniu z wodą „Zuber”) gdyż obniża wydanie poziom cholesterolu we krwi.

Dawkowanie: O ile lekarz nie zaleci inaczej, 3 razy dziennie 1 szklanka wody lekko podgrzanej, około pół godziny przed posiłkiem. Na godzinę przed pić nie należy spożywać surowych owoców i warzyw.

Woda lecznicza „Słotwinka” - to szczawa silnie hipoosmotyczna, jest źródłem wapnia i magnezu. Wydobywana z ujęcia Słotwinka w Krynicy-Zdroju. W opakowaniach kartonowych jako woda niegazowana, a w butelkach niskonasycona dwutlenkiem węgla.

Zalecenia: stosowana w leczeniu przewlekłych nieżytów przewodu pokarmowego, nerwicach, stanach stresowych i chorobach neurologicznych. Ma również działanie przeciwalergiczne.

Dawkowanie: Stosować zgodnie z zaleceniem lekarza, nie dłużej jak przez okres 1 miesiąca. Pić lekko podgrzaną około pół godziny przed posiłkiem. Na godzinę przed pić nie spożywać surowych owoców i warzyw.

Woda lecznicza „Zuber” - to szczawa hiperosmotyczna. Wydobywana z ujęcia Zuber na terenie Uzdrawiska Krynica-Zdrój. W opakowaniach kartonowych występuje jako woda niegazowana, a w butelkach jako niskonasycona dwutlenkiem węgla.

Zalecenia: stosowana w leczeniu nadkwasoty, w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy, a także w cukrzycy, gdyż obniża podwyższony poziom cukru we krwi. Żółciotwórcze i żółciopędne działanie wody jest wykorzystywane w leczeniu wątroby i dróg żółciowych.

foto. K. Kamiński



Dawkowanie: O ile lekarz nie zaleci inaczej, 3 razy dziennie około pół godziny przed posiłkiem pół szklanki wody "Zuber" zmieszanej z połową szklanki ciepłej wody "JAN" lub wody zwykłej. Na godzinę przed piciem nie należy spożywać surowych owoców i warzyw

Uwaga: Kontynuacja w warunkach domowych kuracji pitnej rozpoczętej w leczeniu uzdrowiskowym ma bardzo istotne znaczenie dla organizmu w podtrzymaniu pozytywnych efektów kuracji. Kuracja taka powinna być zlecona przez lekarza.

Stosowanie mineralnych wód leczniczych w leczeniu ambulatoryjnym w miejscu zamieszkania powinno odbywać się zawsze pod kontrolą lekarza, gdyż woda lecznicza, ze względu na swój skład chemiczny jest traktowana jako środek farmakologiczny, czyli jak lekarstwo. Nie można takich wód używać do gaszenia pragnienia jako napojów orzeźwiających.

Więcej na temat wód mineralnych można znaleźć na stronie internetowej www.wodadlzdrowia.pl

Tadeusz Wojtaszek
www.wodadlzdrowia.pl

Skład mineralny wody „Jan”

Kationy:		Aniony:	
	mg/l		mg/l
Ca ⁺⁺	152,30	HCO ₃ ⁻	524,75
Mg ⁺⁺	24,81	SO ₄ ⁻	51,34
Na ⁺	15,42	Cl ⁻	17,73
Fe ⁺⁺	1,00	F ⁻	0,18
K ⁺	3,61	CO ₂ wolny	1100,00
Li ⁺	0,01		

Składniki niezdyssocjowane: H₂SiO₃ - 29,15, HBO₂ - 0,22.
Suma składników stałych 821,47

Skład mineralny wody „Słotwinka”

Kationy:		Aniony:	
	mg/l		mg/l
Ca ⁺⁺	250,90	HCO ₃ ⁻	2995,98
Mg ⁺⁺	258,98	SO ₄ ⁻	3,88
Na ⁺	330,00	Cl ⁻	15,96
Fe ⁺⁺	0,06	F ⁻	0,09
K ⁺	14,18	CO ₂ wolny	2200,00
Li ⁺	0,32		

Suma składników stałych 3931,22.
Składniki niezdyssocjowane: H₂SiO₃ - 19,63, HBO₂ - 2,42

Skład mineralny wody „Zuber”

Kationy:		Aniony:	
	mg/l		mg/l
Ca ⁺⁺	132,02	HCO ₃ ⁻	18549,47
Mg ⁺⁺	331,32	SO ₄ ⁻	49,51
Na ⁺	6495,00	Cl ⁻	975,08
Fe ⁺⁺	0,99	Br	6,39
K ⁺	320,00	I	1,48
Li ⁺	12,49	F ⁻	0,40
		CO ₂ wolny	1952,00

Suma składników stałych 26924,78
Składniki niezdyssocjowane: H₂SiO₃ - 24,70, HBO₂ - 8,92