

# To, co w lekarstwach, znajdziesz też w leczniczych Czego ci doda zdrowa

Krystalicznie czyste wody z podziemnych źródeł mają właściwości lecznicze. Ale nie wszystkie takie same!

**W**ody lecznicze pochodzą ze źródeł głębinowych i nie zanieczyszczonych. Jednak brak skażenia i dobry smak nie są wystarczającymi argumentami, żeby uznać walory da-

nego źródła za lecznicze. Wartość terapeutyczna wynika bowiem dopiero z odpowiedniego składu chemicznego wody. Minimalna zawartość w niej składników mineralnych musi wy-

nosić przynajmniej tyśiąć miligramów na decymetr sześcienny.

W uzdrowiskach takie wody są wykorzystywane przede wszystkim do balneoterapii, czyli metody leczenia opierającej

się na kąpielach, inhalacjach i kuracji pitnej. Ponadto wody lecznicze są wykorzystywane w procesie produkcji soli, ługu oraz szlamu.

Ale nie trzeba jechać aż do uzdrowiska, żeby skorzystać z najprostszej formy terapii wodą źródlaną, czyli picią jej. Wystarczy pójść do apteki lub specjalistycznego sklepu i zapytać o pożądaną produkt.

## Na co pomaga balneoterapia?

**Franciszek** - przyspiesza procesy trawienne, łagodzi objawy choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy oraz leczy schorzenia układu żółciowego. Zaleta tej wody jest także taka, że pomaga pozbyć się z kaca.

**Henryk** - działa żółciopędnie, leczy zaburzenia przemiany materii i skutecznie obniża poziom cukru we krwi. Chorzy na cukrzycę powinni ją pić jako uzupełnienie tradycyjnej terapii.

**Jan** - zawiera składniki działające silnie moczopędnie. Urologzy często polecają tę wodę swoim pacjentom, żeby poprawić funkcjonowanie układu moczowego lub wspomóc oczyszczenie

# źródłach! woda

nerek z piasku i niewielkich kamieni. Ponadto **Jan** w połączeniu z wodą leczniczą **Zuber** reguluje poziom cukru i cholesterolu we krwi.

**Magdalena** - jest zalecana wszystkim cierpiącym na chorobę wrzodową żołądka oraz skazującym się na kłopoty z drogami żółciowymi. Ta woda poprawia perystaltykę jelit, zapobiega zaparciom i ułatwia utratę wagi podczas odchudzania.

**Mieszko** - warto sięgać po tę wodę, jeżeli przewlekłe i alergiczne stany zapalne dróg oddechowych nie pozwalają nam normalnie funkcjonować. Ponadto przyspiesza ona rekonwalescencję po zapaleniu płuc oraz wspomaga leczenie dychawicy i pylicy.

**Słotwinka** - oczyszcza organizm z metali ciężkich, łagodzi objawy nadpobudliwości, przyspiesza zrastanie się złamanych kości oraz chroni przed osteoporozą.

**Wielka Pieniawa** - woda z uzdrowiska Polanica-Zdrój działa przeciwwrzodowo i znieczulająco. Ponadto ułatwia wydalanie moczu, dzięki czemu wspomaga oczyszczanie nerek z piasku, złuszczonej nabłonków i bakterii.

**Tadeusz** - uzupełnia niedobory żelaza. Zapobiega anemii.

AGNIESZKA PACUŁA



## Superrada

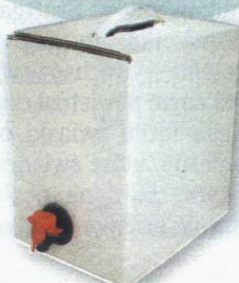
Każda woda wymaga innego porcjowania. Zanim zaczniesz kurację, zapoznaj się z jej zasadami

## Jak skutecznie stosować balneoterapię we własnym domu?

Niektórych leczniczych wód nie należy trzymać w butelkach z plastiku. Pamiętaj także, żeby nie wystawiać ich na działanie promieni słonecznych.



Część źródeł udostępnia swoje wody w specjalnych kartonach z dozownikami.



Aby się poczuć jak w prawdziwej pijalni, spraw sobie estetyczny, porcelanowy kubek.



Kąpiele, parówki oraz oblewanie ciała wodami o walorach uzdrawiających nierzadko sprzyjają szybszemu powrotowi do zdrowia.



Niektóre wody wymagają ogrzania ich do konkretnej temperatury przed spożyciem. Dlatego warto zaopatrzyć się w elektroniczny termometr kuchenny.

