

# Чистая Вода - Здоровая Жизнь!

## О пользе питьевой воды

Всем известно, что тело человека состоит примерно на 80 % из воды, причём эта вода должна обязательно обновляться каждые 7 - 10 дней! Поэтому от качества питьевой воды зависит не только обновление нашего организма, но и прежде всего наше здоровье.

Уже давно ведутся разговоры, что человек должен выпивать в день 2 - 2,5 литра воды. Именно чистой питьевой воды! Чистая горная питьевая вода отличается низким содержанием солей и сбалансированным составом микроэлементов, что способствует улучшению жизнедеятельности организма.

Питьевая вода - это определяющий фактор Вашего здоровья! Почему питьевая вода считается полезным и незаменимым продуктом? Вот ряд факторов, которыми обладает питьевая вода:

1. Способствует выведению токсинов и шлаков;
2. Повышает жизненный тонус Вашего организма;
3. Положенное количество выпитой воды в день способствует снижению веса;
4. Благодаря питьевой воде улучшает пищеварение и кровообращение;
5. Не содержит хлора и поэтому способствует укреплению зубной эмали.

Чистая питьевая вода - это не только качественная и мягкая на вкус вода, но и залог Вашего здоровья. Однако прежде, чем заказать минеральную воду, вам следует знать, какая она бывает по своему составу:

1. лечебная;
2. лечебно-столовая;
3. столовая.

Минеральная вода очень полезна при:

1. язвенной болезни и гастрите;
2. хронических заболеваниях печени;
3. панкреатите;
4. неправильный обмен веществ.

Для повседневного употребления используется питьевая столовая вода. В случае несоответствия воды стандартам, производится ее очистка и обеззараживание. Очистка воды подразумевает под собой освобождение воды от взвешенных частиц, мутности, от несвойственных ей цвета, запаха и привкусов, от избыточного содержания солей и газов. Очистка и обеззараживание воды производится различными средствами, применяются фильтры из пористого вещества (уголь, обожженная глина); хлор и т.п.

Для того, чтобы хорошо себя чувствовать, человек должен употреблять только чистую качественную питьевую воду. Ученые давно установили прямую связь между качеством питьевой воды и продолжительностью жизни. По данным Всемирной организации здравоохранения около 80% болезней человека вызывается употреблением для питьевых нужд некачественной воды.

Качественная питьевая вода не должна иметь вредных для человека веществ, и должна содержать полезные минералы, так необходимые для нормальной жизнедеятельности нашего организма.

Вода — источник жизни, определяющий фактор Вашего здоровья и долголетия. Вода сопровождает человека в течение всего дня и поэтому ее присутствие является естественным, привычным, а потому незаметным.

### Природа и здоровье человека

Природные факторы: питье минеральных вод и купание в целебных источниках, обмазывание лечебными грязями использовались с давних времен для лечения болезней и исцеления от травм. На протяжении столетий показания и методика применения природных факторов в лечебных целях устанавливались эмпирически. В прошлом веке предприниматели, а затем врачи предлагали, например, минеральную воду пить литрами (5-10 л) и в течение длительного времени, особенно при гастритах, колитах, заболеваниях печени и желчных путей, нарушениях обмена веществ. При различных заболеваниях суставов, нервной системы минеральные ванны и лечебные грязи применялись часами при высоких температурах и с большим количеством процедур на курс лечения. Врачи предполагали, что чем длительнее прием этих процедур, тем эффективнее они действуют на больных. Считалось, что под влиянием минеральных ванн наступает размягчение кожи и различные элементы минеральных вод проникают через нее в организм, что и вызывает лечебный эффект. Более того, минеральные ванны и

грязелечение сочеталось с кровопусканием, при этом полагали, что такие энергичные воздействия должны способствовать удалению из организма отравляющих его веществ. Описано немало случаев, когда под влиянием такого энергичного лечения, особенно под воздействием предварительного кровопускания, у больных наступало обморочное состояние. В настоящее время разработаны различные критерии для физико-химической характеристики важнейших природных лечебных факторов.

Один из лучших детских приморских климатических и грязевых курортов - Анапа, расположен на северо-восточном берегу Анапской бухты Черного моря. Целебный мягкий климат средиземноморского типа (средняя месячная температура июля +23°C, января +1°C) с годовым количеством осадков 417 мм и числом часов солнечного сияния 2394, морские купания, минеральные воды, пляж из мелкозернистого песка, постепенно понижающееся морское дно создают особо благоприятные условия для лечения детей. Минеральная иловая лечебная грязь добывается из Чембурского озера, расположенного в 2 км от Анапы, и из оз. Соленого - в 88 км от Анапы, и в 2 км от Тамани. Выведены на поверхность земли гидрокарбонатные хлоридные и хлоридно-натриевые воды с минерализацией 11 г/л, обогащенные йодом (до 60 мг/л), бромом (до 170 мг/л) и бором (до 970 мг/л).

В физиологическом и лечебном действии наружного применения минеральных вод на организм наряду с общим неспецифическим действием отмечаются и специфические особенности, присущие различным типам вод. Общее неспецифическое действие минеральных ванн, лечебных грязей и климатотерапевтических процедур заключается в том, что они вызывают разную степень выраженности гемодинамические, терморегуляционные, нейрососудистые реакции, меняют тонус и реактивность скелетных мышц, кровонаполнение кожных сосудов и периферическое сопротивление капиллярной и прекапиллярной сети, вследствие этого происходит перераспределение крови, изменяются частота дыхания, интенсивность мочеотделения и др.

Механизм действия **минеральных вод**, используемых для наружного применения в виде ванн и купания в бассейне, складывается из влияния температурного, механического и химического раздражителей. Органом, воспринимающим эти раздражения, в первую очередь является кожа, которая богата снабжена кровеносными сосудами, нервными рецепторами и активно участвует в процессе теплообмена в организме. Характер специфического влияния сульфидных, радоновых, углекислых и других минеральных вод зависит от их химического состава. Одни воды действуют преимущественно на процессы обмена, другие - на функции вегетативной нервной системы, эндокринной системы, на высшие регулятивные центры нервной системы, стимулируя защитно-приспособительные механизмы.

Химический фактор при воздействии **лечебными грязями** определяется влиянием находящихся в их составе органических и неорганических соединений, биологически активных веществ, микроэлементов и др. Характер развивающихся при грязелечении физиологических реакций зависит во многом от состава грязи. Неорганические химические компоненты при наложении грязевой аппликации в основном абсорбируются кожей, вызывая раздражение рецепторов кожи и кожных сосудов. Частицы органических веществ (гуминовая кислота, аминные основания, сероводород, азотные вещества и др.) проникают через неповрежденную кожу, поступают во внутреннюю среду организма и могут оказывать непосредственное воздействие на органы и ткани. Большое значение в лечебном воздействии имеют содержащиеся в них такие биологически активные вещества органической природы, как ферменты, витамины, вещества типа медиаторов - гистамин, ацетилхолин, а также гормоноподобные вещества типа фолликулина и других эстрогенных гормонов; последнее объясняет высокую эффективность грязелечения в определенной стадии (хронической и подострой) воспалительных гинекологических заболеваний.

**Аэротерапия** - метод климатотерапии: использование дозированного воздействия атмосферного воздуха на организм в лечебно-профилактических целях. Процедуры аэротерапии назначают как закаливающие, особенно для детей, а также для повышения устойчивости к неблагоприятным условиям больных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, легких, малокровием, с функциональными нарушениями нервной системы.

**Гелиотерапия** - (солнцелечение) - метод климатотерапии: применение солнечного излучения в лечебно-профилактических целях. При гелиотерапии на организм воздействуют видимые (световые) и невидимые (инфракрасные и ультрафиолетовые) солнечные лучи в виде прямой и отраженной солнечной радиации. Гелиотерапию проводят на специальных площадках - аэрозоляриях. Назначают главным образом при гиповитаминозах, невритах, неспецифических заболеваниях органов дыхания.

**Спелеотерапия** - метод лечения длительным пребыванием в условиях своеобразного микроклимата пещер, шахт, гротов, соленых копей. Этот микроклимат характеризуется постоянством ионного и газового состава воздуха, преобладанием отрицательно заряженных ионов, постоянством барометрического давления и температуры, низкой относительной влажностью, отсутствием бактериальной флоры и аллергенов. Пребывание в пещерах снижает чувствительность к аллергенам, повышает насыщение артериальной крови кислородом, нормализует артериальное давление и обменные процессы.