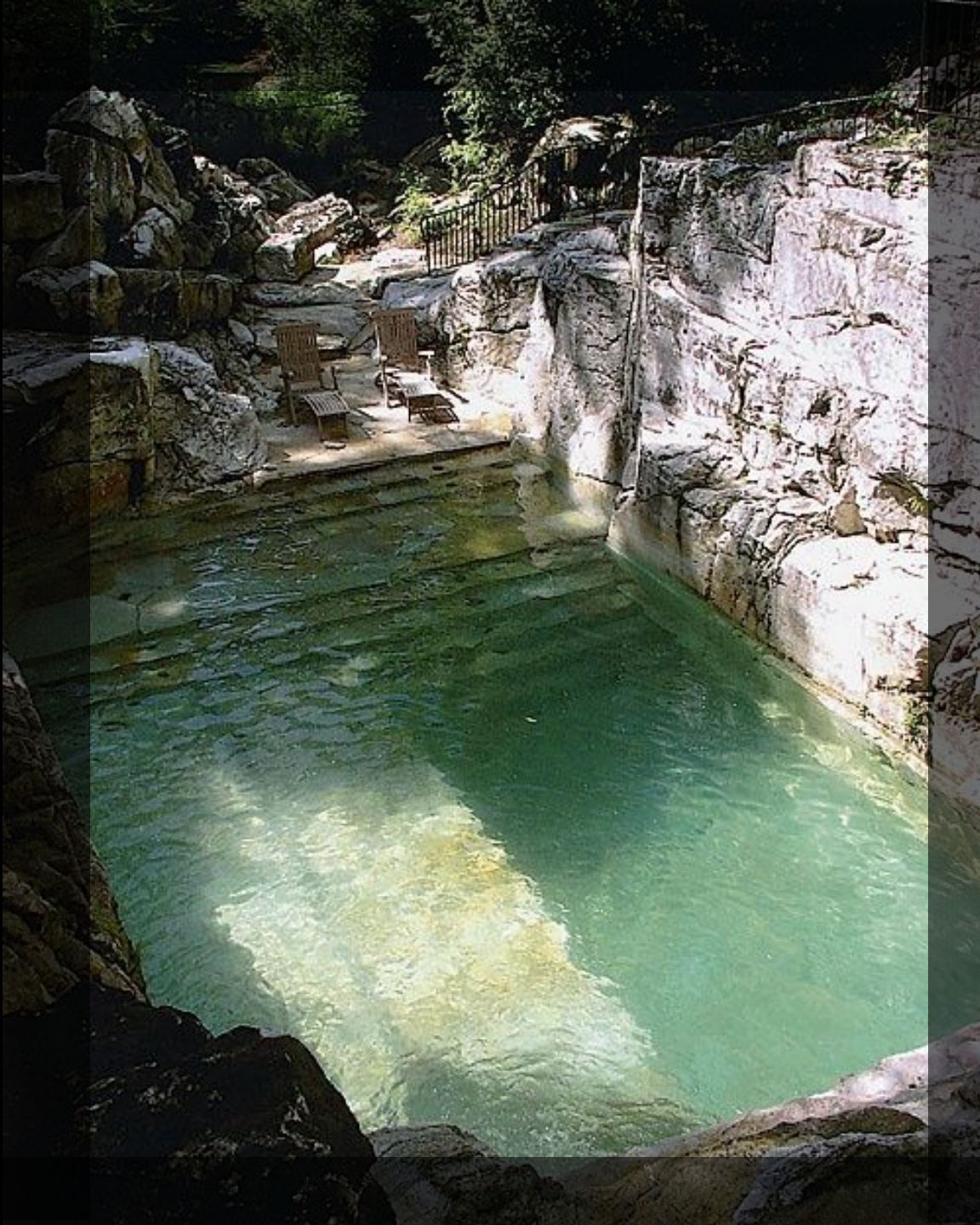


# Минеральная вода





Минеральная вода использовалась для **лечения** многих заболеваний еще в Древней Греции и Риме. При этом такую целебную воду не только пили, но и принимали с ней ванны, которые могли **быстро снять усталость** и **способствовали омоложению**.

# Виды минеральных вод

По происхождению:

- искусственные
- природные

По лечебному действию:

- столовая
- лечебно-столовая
- лечебная

В **лечебной** минеральной воде содержится  $\geq 10$  гр соли на литр

В **лечебно-столовой** воде содержится от 3 до 10 гр соли на литр

В **столовой** воде содержится  $\leq 3$  гр соли на литр

# Химический состав минеральной воды

Na

Cl

Химическую сущность натуральной природной минеральной воды определяют 6 основных ионов: три катиона — натрий ( $\text{Na}^+$ ), кальций ( $\text{Ca}^{2+}$ ), магний ( $\text{Mg}^{2+}$ ) и три аниона — хлор ( $\text{Cl}^-$ ), сульфат ( $\text{SO}_4$ ) и гидрокарбонат ( $\text{HCO}_3$ ).

Ca

SO4

Mg

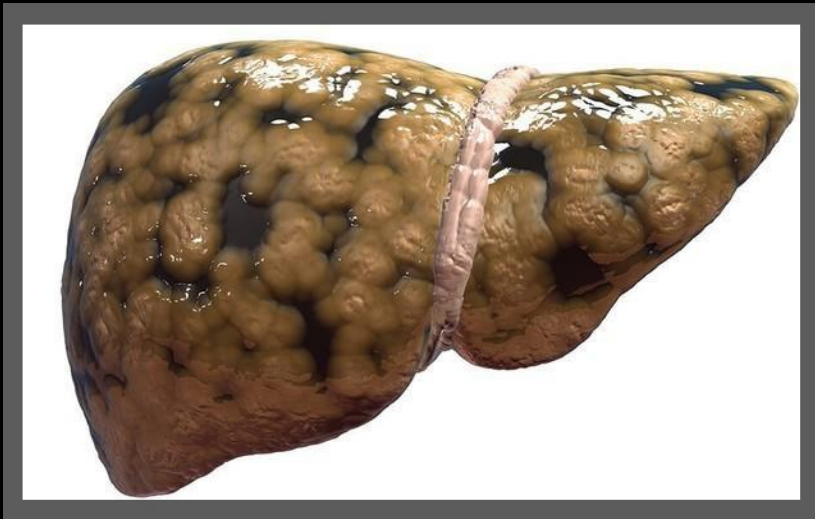
HCO3

# Полезные свойства минеральной воды

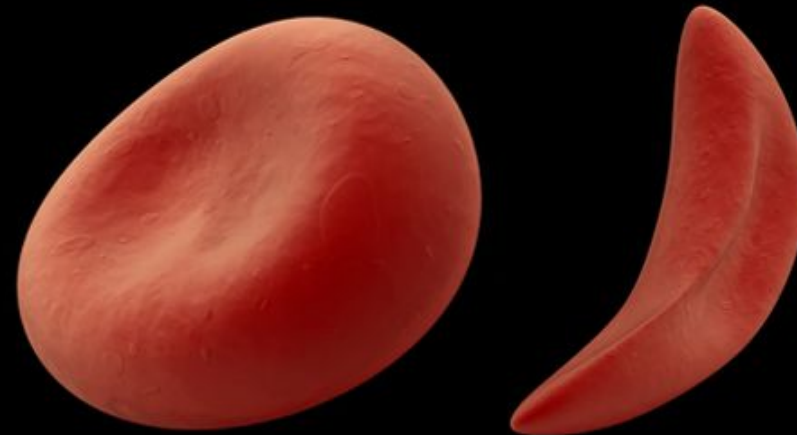
- укрепляет иммунитет
- улучшает обмен веществ
- выводит токсины из организма
- регулирует кислотно-щелочной баланс
- нормализует работу пищеварительной системы
- повышает уровень гемоглобина в крови
- укрепляет зубы и кости
- лечит болезни печени и желчного пузыря
- тонизирует
- укрепляет нервную систему
- улучшает умственную работу
- оказывает омолаживающий эффект
- замедляет процесс старения
- улучшает состояние ногтей, волос и кожи

# Применение минеральных вод в лечении

Полезьа приема такой воды особенно проявляется в лечении болезней **желудочно-кишечного тракта**, нервной системы, органов дыхания, мочевыделительной системы и **эндокринологии**.



Гепатоз



Анемия

Сколько можно пить минеральной воды в день  
?

Минеральные воды с малым и средним уровнем содержания минералов обычно рекомендуют пить по 400-450 или 200-250 мл.

# Лечение минеральной водой

Очень важна температура  
принимаемой воды.

На минеральных курортах  
(Минеральные Воды, Пятигорск,  
Железноводск, Ессентуки) курсы  
лечения обычно месячные.

Если есть необходимость, то  
после трехмесячного перерыва  
курс лечения водами повторяют.





# Ванны с минеральной водой

Такой способ водолечения называется **бальнеотерапией** и входит в физиотерапевтические процедуры в санаториях.



# Минеральная вода — вред и противопоказания

- **не следует** принимать минералку при диспепсиях;
- в больших количествах минеральная вода оказывает **высокую нагрузку** на почки и мочевой пузырь, способствует повышению артериального давления;
- возможно появление **побочных явлений** приема воды — бессонница, учащенное сердцебиение и скачки кровяного давления, тремор рук, беспокойство.