INFORMACJA PRASOWA

26.10.2023 r.

**Tajemnica Beskidów, która przetrwała wieki.**

**Naturalne wody lecznicze – dlaczego warto po nie sięgać?**

**Pod osłoną malowniczych krajobrazów Beskidu skrywa się tajemnica, która przetrwała przez wieki. To źródła wód leczniczych, od setek lat fascynujące ludzi swoimi wyjątkowymi właściwościami. Mogą stanowić doskonałe uzupełnienie terapii leczniczych i codzienne wsparcie dla człowieka, którego masę w ponad połowie stanowi woda. Dlatego nawadniając organizm warto, aby poza zaspokajaniem pragnienia, dostarczać mu jednocześnie niezbędne składniki mineralne. Czym dokładnie są wody lecznicze i dlaczego interesowano się nimi już w XV wieku?**

**Czym są wody lecznicze?**

Wody lecznicze to specjalny rodzaj wód bogatych w różnorodne minerały i składniki, korzystnie wpływające na organizm człowieka. To wody podziemne, różniące się od wody z wodociągów zawartością konkretnych substancji. Nie posiadają one żadnych zanieczyszczeń i mają stabilny skład minerałów, a także dużą ilość rozpuszczonych w nich soli oraz gazów. W zależności od tego, jaki pierwiastek będzie dominujący, woda lecznicza czerpana z konkretnego ujęcia będzie miała inne działanie terapeutyczne. Wody o minerałach jodkowych i borowych czerpie się z ujęć Hanna i Dziedzilla oraz z głębokiego ujęcia Szczawa I i Szczawa II. Co ważne, skład wody zależy w dużej mierze od budowy terenu i warunków, jakie tam panują.

**Zrozumienie właściwości naturalnych, uzdrawiających wód**

Woda, nazywana „milczącym składnikiem odżywczym” stanowi ponad połowę masy ciała człowieka[[1]](#footnote-1). Jest nieustannie wydalana przez nerki (z moczem – 1500 cm3), płuca (z parą wodną - 550 cm3) i skórę (z potem - 600 cm3 w klimacie umiarkowanym), dlatego każdego dnia musi być dostarczana w odpowiedniej ilości[[2]](#footnote-2). Odpowiedni poziom nawodnienia organizmu umożliwia prawidłowy przebieg procesów fizjologicznych. Dlatego każdego dnia sięgając po napoje warto wybierać takie, które dostarczają organizmowi składniki kluczowe dla organizmu. Wody lecznicze mają wiele terapeutycznych właściwości, za które w głównej mierze odpowiada ich unikalny skład mineralny. Działanie pierwiastków takich jak jod, żelazo, magnez, potas, wapń, sód oraz lit przyczynia się do poprawy zdrowia i samopoczucia w wielu aspektach.

|  |
| --- |
| **Ekspert wyjaśnia**  **Lek. med. Nadia Lotocka, ekspert Polskich Wód Leczniczych** wskazuje, że „naturalne wody lecznicze z Beskidów oferują wsparcie w leczeniu wielu dolegliwości, poprawiając trawienie, przyswajanie składników odżywczych, a także wpływając korzystnie na układ kostno-stawowy oraz działając oczyszczająco w organizmie. Dodatkowo, wody lecznicze zwiększają odporność organizmu dzięki obecności składników mineralnych takich jak jod i żelazo. Ważne jest jednak, aby korzystać z tych wód pod nadzorem lekarza, przestrzegając odpowiednich zasad, takich jak częstotliwość picia wody, temperatura, rodzaj i czas trwania kuracji.” |

**Jakie właściwości mają wody lecznicze?**

Wody czerpane z naturalnych źródeł Beskidów charakteryzują się wieloma właściwościami prozdrowotnymi. Oto kilka z nich:

1. **Łagodzenie problemów układu trawiennego**

Wody lecznicze ze Szczawy mają korzystny wpływ na układ trawienny. Zawarte w nich minerały i składniki odżywcze sprzyjają lepszej przemianie pokarmowej i przyswajaniu składników odżywczych. Dzięki temu może dojść do poprawy procesu trawienia, zmniejszenia dolegliwości żołądkowych i wzdęć oraz ogólnie poprawić stan układu pokarmowego.

1. **Działanie oczyszczające**

Wody lecznicze są również znane ze swojego działania oczyszczającego. Minerały obecne w tych wodach pomagają usuwać toksyny z organizmu poprzez stymulację pracy nerek. To działanie oczyszczające może przyczynić się do poprawy ogólnego samopoczucia oraz zmniejszenia ryzyka wielu schorzeń związanych z zatruciem organizmu.

1. **Wzmocnienie układu odpornościowego**

Regularne spożywanie wód leczniczych ze Szczawy może wspomóc układ odpornościowy. Składniki mineralne, takie jak żelazo, obecne w tych wodach, są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania układu immunologicznego. Dlatego picie wód leczniczych może przyczynić się do wzmocnienia odporności organizmu oraz zmniejszenia podatności na infekcje i choroby.

1. **Działanie relaksujące i antystresowe**

Wody lecznicze ze Szczawy mogą również mieć działanie relaksujące i antystresowe. Minerały, takie jak magnez i potas, obecne w tych wodach, mają właściwości uspokajające i mogą przyczynić się do redukcji napięcia nerwowego. Spożywanie tych wód lub korzystanie z kąpieli wodnych może pomóc w relaksacji i złagodzeniu objawów stresu.

Oprócz wymienionych właściwości terapeutycznych, wody lecznicze wydobywane w okolicach Szczawy przez Polskie Wody Lecznicze mogą mieć również inne korzyści zdrowotne. Dzięki swoim składnikom mineralnym mogą przyczynić się do poprawy stanu skóry, włosów i paznokci, wspierać prawidłową czynność serca i układu krwionośnego oraz wspomagać układ nerwowy.

Dbając o swoje samopoczucie i odpowiednie nawodnienie zdecydowanie warto uzupełnić codzienną dietę o wody pochodzące z beskidzkich źródeł. Szczególnie czas jesiennych słot i wyzwań odpornościowych jakie ze sobą niesie ta pora roku jest dobrym momentem na to, aby korzystać z wód o wyjątkowym składzie mineralnym i niezwykłej historii.

|  |
| --- |
| **To ciekawe!**  Historia wód leczniczych w Polsce jest niezwykle bogata. Jednym z najbardziej znanych miejsc, gdzie można doświadczyć korzystnych właściwości tych wyjątkowych wód, są Beskidy a dokładnie okolice Szczawy. To wyjątkowe miejsce ze względu na swoje położenie między dwoma pasmami górskimi Gorców i Beskidów. Miejsce to przez długi czas było odizolowane, dzięki czemu do dziś zachowuje swoją pierwotną, górską naturalność. Budowa geologiczna terenu pozwoliła na wyznaczenie dwóch stref, w których obrębie występują wody o różnym składzie chemicznym. Dlatego właśnie okolice Szczawy zyskały renomę miejsca słynącego z wód o właściwościach leczniczych.  Po raz pierwszy na ich temat pisał Jan Długosz w dziele Roczniki, czyli kronika sławnego Królestwa Polskiego, w którego skład wchodzi dokument zatytułowany Chorographia Regni Poloniae, stanowiący dość dokładny obraz polskiej hydrologii XV wieku. Kolejne informacje pojawiły się w wieku XVIII, kiedy to Stanisław Staszic odkrył na terenie Sądecczyzny wody lecznicze, a prof. Baltazar Hacquet z Uniwersytetu Lwowskiego w latach 1788 -1795 dokonał klasyfikacji i opisu ich właściwości.  Jednak najważniejsze działania, których celem było rozwinięcie i udoskonalenie wydobycia wód, były podejmowane dopiero w XX wieku. |

***WAŻNE:*** *Przyjmowanie wód leczniczych powinno odbywać się zgodnie z zaleceniami podanymi na etykiecie a w przypadku regularnego przyjmowania innych leków również po konsultacji z lekarzem.*

1. https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/pij-wiecej-wody [↑](#footnote-ref-1)
2. https://www.mp.pl/pacjent/dieta/sport/107981,gospodarka-wodno-elektrolitowa-organizmu-profilaktyka-odwodnienia-i-strategie-prawidlowego-nawadniania-sportowcow [↑](#footnote-ref-2)