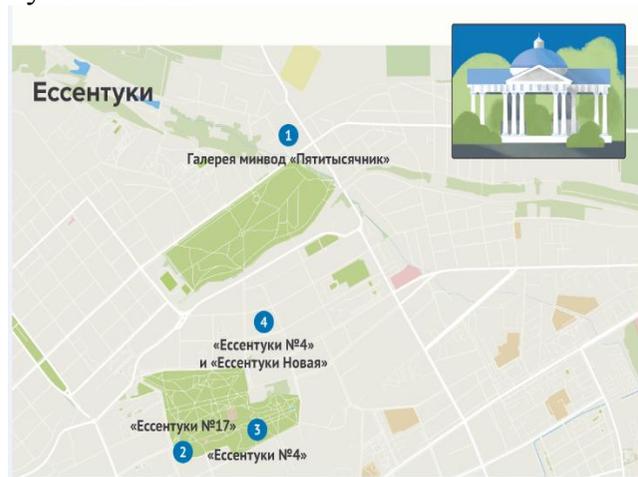


сложного ионного состава; слабоуглекислые сложного ионного состава (азотно-углекислые).

**Нарзаны № 4; 7** - при лечении заболеваний печени, ЖКТ, подагры, ожирения, диабета в легкой форме.

**Углекислая** - положительно влияет на состояние ЖКТ, улучшает обмен веществ.

**Красноармейская новая** - способствует растворению и выведению из мочевых путей песка.



**Essentukские минеральные воды.** Их главное богатство - углекислые гидрокарбонатно-хлоридные натриевые воды, или, как их принято называть на курорте, соляно-щелочные воды «Essentuki-4» и «Essentuki-17». Для бальнеологических целей здесь используются «серно-щелочные» воды Гаазо-Пономаревского источника.

**Essentuki - 17** - при болезнях ЖКТ, сахарном диабете, нарушении солевого и липидного обмена

**Essentuki - 4** - улучшает состояние ЖКТ, печени и почек.

***Как правильно принимать минеральную воду?***

Принимать ее на питьевых курортах можно только после консультации с врачом.

- Пить минералку в объеме 200 мл за полчаса до еды – 3 раза в день.
- Употреблять ее в теплом виде: температура должна примерно соответствовать температуре тела – от 36 до 39 °С.
- Пить медленно, маленькими глотками.
- Принимать этот питьевой метод лечения полным курсом – от 4 до 6 недель.
- Выпивать «минералку» сразу у источника.

Библиотека № 1, г. Лермонтов,  
ул. Октябрьская 42, т.: 3-52-04  
e-mail: [biblermf1@yandex.ru](mailto:biblermf1@yandex.ru)  
Адрес сайта: <http://lerm-cbs.ru/>

Ключ к здоровью: гид по источникам Кавминвод: буклет /  
Муниципальное казённое учреждение города Лермонтова  
«Централизованная библиотечная система» : Библиотека № 1 ;  
сост. Чеснокова С.Л. - Лермонтов,  
2023.

Муниципальное казенное учреждение  
города Лермонтова  
«Централизованная библиотечная  
система»  
Библиотека № 1

12 +

**Ключ к здоровью:  
гид по источникам  
Кавминвод.**



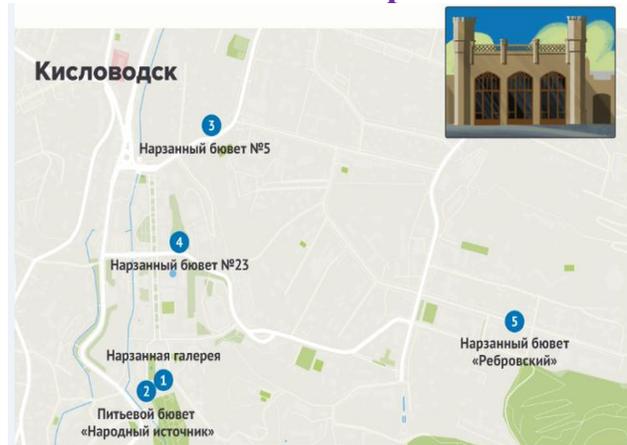
Выпуск 3



По разнообразию минеральных вод региону Кавказских Минеральных Вод нет равных не только в России, но и во всем мире.

Группа минеральных источников КМВ представляет собой редчайшее явление: нарзаны в Кисловодске с его бурлящим от углекислоты «холодным кипятком», горячие воды Пятигорска и Железноводска, радоновые в Пятигорске, гидрокарбонатно-хлоридно-натриевые в Ессентуках и другие. На относительно небольшой территории в настоящий момент насчитывается свыше 130 минеральных источников, 90 из которых используются в лечебных целях.

### Гид по бюветам Кавказских Минеральных Вод



**Курорт Кисловодск** - снискал себе славу благодаря богатому кисловодскому месторождению нарзанов. Кисловодские нарзаны принадлежат к бальнеологической группе углекислых вод сульфатно-гидрокарбонатного магниево-

кальциевого состава. Различаются между собой лишь по величине минерализации и соотношению ионов. Хорошо известны три типа этих вод: Основной нарзан, Доломитный нарзан и Сульфатный нарзан.

**Доломитный** - очищает, ускоряет процессы обмена веществ.

**Сульфатный** - регулирует работу органов пищеварения, обладает желчегонным действием.

**Основной (общий)** - положительно влияет на состояние ЖКТ, печени, желчевыводящих путей, улучшает обмен веществ.



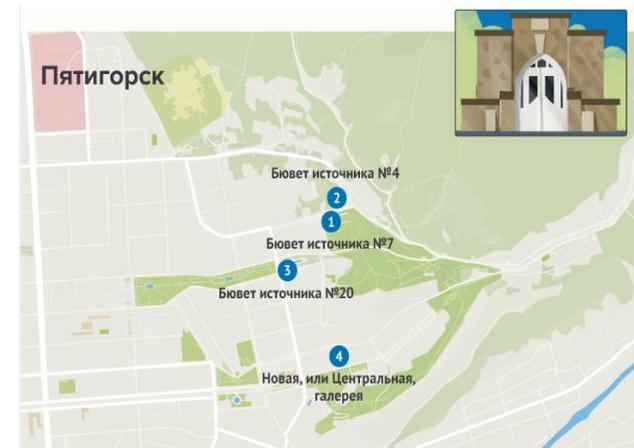
### Железноводское месторождение углекислых минеральных вод

расположено на склонах горы Железной. В честь первых исследователей Железноводского месторождения названы многие источники, такие, например, как Нелюбинский холодный, Смирновский, Славяновский.

**Смирновский** - применяется для лечения и профилактики болезней почек, ЖКТ, органов дыхания и лор - заболеваний. **Славяновский** - способствует лечению заболеваний печени, желче- и мочевыводящих путей.

**Нелюбинские источники** - в настоящее время используются для минеральных ванн.

**Гаазовский источник** - имеет повышенное содержание радона, применяется для минеральных ванн.



**Пятигорское месторождение минеральных вод** расположено в центральной части региона, на склонах горы Машук. Известные на Пятигорском месторождении типы минеральных вод объединяются в пять групп: углекисло-сероводородные сложного ионного состава; углекислые сложного ионного состава; углекислые хлоридно-гидрокарбонатные натриевые (соляно - щелочные); радоновые слабоуглекислые