

Naturaalsed Kaukasuse laua- ja tervis- mineraalveed

Borschom, Narsan, Essentuki № 4, 17, 20,
 Batalinskaja ja Smirnovskaja.

Kaukasuse tervisveed.

Loomulike mineraalvete tarvitamine arstiteaduses leiab eriti viimasel ajal üha suuremat poolehoidu. Nende asendamine kunstlikega oleks liig suur nõue ka praeguse aja kõrgesti arenenud keemiale. Looduslikud mineraalveed on sageli osutanud ravimisel teeneid, mida meie ei ole teistelt arstimitelt lootnud, eriti mõnede krooniliste häirete puhul. Ravimine mineraalvetega sünnib õigusepärast vastavais kuurortides — allikail. Viimase aja uurimused on näidanud aga, et on võimalik ka tervisvete kodune tarvitamine samasuguste tagajärgedega. See on seletatav osalt sellega, et tervisvee pudelitesse täitmine sünnib erilise meetodiga, mis garanteerib vee elavate bioloogiliste omaduste säilimise kauemaks ajaks.

Kaukasuse tervisveed on tuntud juba 1717. aastast, millal avastati üks esimesist allikaist. Sellest peale on nende vete kuulsus tõusnud ja praegu tuntakse neid juba üle maailma. Mitmesugused allikad, nagu „NARSAN“, „BORSCHOM“, „ESSENTUKI“, „SMIRNOVSKAJA“, „BATALINSKAJA“, on oma koosseisult ja toimelt erinevad.

6 411 22719

„Narsan“ on radioaktiivne värskendav lauavesi. Ta on Kaukasuse tervisvete pärl, nagu ütleb prof. Aleksandrov. „Narsan“ sisaldab peamiselt kaltsiumi, vaba söehapet ja on radioaktiivne (4,70 Mache ühikut 1 liitr.). Resorbeerub kiiresti, tungib mahladesse ja uhab lämmastik- ja teisi jääkaineid kiiresti ära. Pärast sööki tarvitades mõjub eriti „loputama“ neerudele, sulatades fosfaati, kiirendades ammoniaagi eraldumist ja **kutsudes esile diureesi**. Temas leiduv vaba söehape kiirendab ainetevahetust ja tõstab söögiisu. Soolte seedimistoimele mõjub elustavalt, tõstes peristaltikat. Sapi eristumine muutub elavamaks. Mao limanahale mõjub vaigistavalt, vähendades okse reflekse. Kaltsiumi ionide toimel väheneb ka ergukava ärritatavus.

Seega pole „Narsan“ üksi „lauavesi“, vaid ta mõjub tervistavalt ka järgmiste häirete ja haiguste juhtumisel: Neeruja põiehaiguste puhul, ainetevahetus, podagra, artritism, vähendab sapi, neeru ja põie kivindite tekkimise võimalusi, krooniline kõhukinnisus, rahhiit, luudepehmenemine (osteomalatia); soojalt tarvitades aga krooniline kõhu lahtisus ja soovitatakse tarvitada soojalt piimaga krooniliste hingamisteede katarride puhul.

„Borschom“ — on tuntud juba ammugi kui üldtunnustatud lauavesi. Siinkohal pole mul ruumipuuduse tõttu võimalik loetella kõiki tema omadusi. Oleks ka tema üldtuttavuse tõttu asjata.

Võin lisada ainult, et iga inimene, kes vähegi tahab oma tervise eest hoolitseda ja kellel see on võimalik, tarvitab „Borschom“i“ juba seetõttu, et siis häired nagu krooniline hingamisteede katarr, kroonilised mao- ja soolte katarrid, neeru- ja sapiteede häired, ainetevahetus, podagra, jooksva, liigrasvumine jne. nii kergesti ei saaks segada. Erilist arsti ettekirjutust ja haiguse täpset kindlaksmääramist, nagu nägime mõnegi teise tervisvee tarvitamise juures, pole tarvis. Seega võime soovitada Borschomi kui tervisele kõigiti ainult headtegevat ja tõesti kasutoovat lauavett.

„Smirnovskaja“. Kui me eelmiste Kaukasuse tervisveeallikate — üldnimega „Essentuki“ — puhul tähendasime, et nad mõjuvad maomahla vähesusest tingitud kroonilise mao-

katarrilise puhul, siis mõjub „Smirnovskaja“ oma koosseisu tõttu eriti maohaiguste puhul, kus happesus on eriti kõrge. Nii näeme, et nende tervistav mõju on eriti suur mao ja kaketeist-sõrme-soole haavandite puhul. Ühtlasi on nende mõju väga hea sapiteede katarrilise puhul. Nii-siis peaaegu vastandmõju. Ühtlasi aga, kui rauda sisaldav vesi, millel on omadus end soovitava viisil siduda koemahladega, omab ta tervendava mõju kloroosi ja raske verevaesuse juhtumeil. Tema edu tagavad teoreetilised oletused ja kliinilised tagajärjed.

Kergendavat seisukorda võime märkida ka nende haigete juures, kes kannatavad neeru „liiva“ ja kivindite all.

„Essentuki“ — allikad nr. 4, nr. 17 ja nr. 20 on nii oma koosseisult kui ka toimelt peagu sarnased. Oma koosseisult nad on süsihappelised soolalubjased veed. Oma toimelt seisab neist, kui tervisvesi, esikohal „Essentuki“ nr. 17.

Tarvitatakse: **kroonilise maokatarrilise puhul**, kus maomahla **happesus on vähenenud**, soolte atonia, ainetevahetuse haigused (nagu podagra, liigrasvumine), maksahaigused, kiirendab sapi voolust, kõrvaldades sapi paisu ja kivindeid. Suhkruhaiguste puhul tarvitatakse eriti siis, kui kehale on tarvis puhkust anda, tehes vaheaja insuliini tarvitamisel.

„Essentuki“ nr. 4 omab samad omadused, kuid poole nõrgemal kujul. Siin peab haiguse käigu järgi otsustama, kumba tervisvett tuleb tarvitada. „Essentuki“ nr. 20 on neist kõige nõrgem ja seepärast on ta eriti soovitatud, kui lauavesi profülaktilises mõttes. Ta soodustab ainetevahetust. Temale võiks vaadata kui kergele tervisveele, mis uhab kehast kahjulikud kõrvaltoimed. Sellega on seletatav ka tema mõju, kui vahendil, mis kiiresti kehast kõrvaldab alkoholi ja mõjub värskendavalt. Teda on soovitatav tarvitada järjekindlalt ja suuremal hulgal, kartmata kahjulikke kõrvaltoimeid.

„Batalinskaja“ tervisvesi omab võimeid eriti seedimise korraldamise alal. Tema peamomendid on selles, et ta lahustab kõhu esile kutsumata mingisuguseid valusid, ehkki ta toime seejuures on aeglasem. Kuid tema ülalnimetatud toimele kaasuvad, olenedes koosseisust — peale lahustavate ainete, klooris- ja söehappeelised otseselt mõjustades seedimistrakti — üldised ainetevahetusele ergutavad omadused.

„Narsan“ on radioaktiivne värskendav lauavesi. Ta on Kaukasuse tervisvete pärl, nagu ütleb prof. Aleksandrov. „Narsan“ sisaldab peamiselt kaltsiumi, vaba söehapet ja on radioaktiivne (4,70 Mache ühikut 1 liitr.). Resorbeerub kiiresti, tungib mahladesse ja uhab lämmastik- ja teisi jääkaineid kiiresti ära. Pärast sööki tarvitades mõjub eriti „loputama“ neerudele, sulatades fosfaati, kiirendades ammoniaagi eraldumist ja **kutsudes esile diureesi**. Temas leiduv vaba söehape kiirendab ainetevahetust ja tõstab söögiisu. Soolte seedimistoimele mõjub elustavalt, tõstes peristaltikat. Sapi eristumine muutub elavamaks. Mao limanahale mõjub vaigistavalt, vähendades okse reflekse. Kaltsiumi ionide toimel väheneb ka ergukava ärritatus.

Seega pole „Narsan“ üks „lauavesi“, vaid ta mõjub tervistavalt ka järgmiste häirete ja haiguste juhtumisel: Neeruja põiehaiguste puhul, ainetevahetus, podagra, artritism, vähendab sapi, neeru ja põie kivindite tekkimise võimalusi, krooniline kõhukinnisus, rahhiit, luudepehmenemine (osteomalatia); soojalt tarvitades aga krooniline kõhu lahtisus ja soovatakse tarvitada soojalt piimaga krooniliste hingamisteede katarride puhul.

„Borschom“ — on tuntud juba ammu kui üldtunnustatud lauavesi. Siinkohal pole mul ruumipuuduse tõttu võimalik loetella kõiki tema omadusi. Oleks ka tema üldtuttavuse tõttu asjata.

Võin lisada ainult, et iga inimene, kes vähegi tahab oma tervise eest hoolitseda ja kellel see on võimalik, tarvitab „Borschom“i“ juba seetõttu, et siis häired nagu krooniline hingamisteede katarr, kroonilised mao- ja soolte katarrid, neeru- ja sapiteede häired, ainetevahetus, podagra, jooksva, liigrasvumine jne. nii kergesti ei saaks segada. Erilist arsti ettekirjutust ja haiguse täpset kindlaksmääramist, nagu nägime mõnegi teise tervisvee tarvitamise juures, pole tarvis. Seega võime soovitada Borschomi kui tervisele kõigiti ainult headtegevat ja tõesti kasutoovat lauavett.

„Smirnovskaja“. Kui me eelmiste Kaukasuse tervisvee allikate — üldnimega „Essentuki“ — puhul tähendasime, et nad mõjuvad maomahla vähesusest tingitud kroonilise mao-

katarrilise puhul, siis mõjub „Smirnovskaja“ oma koosseisu tõttu eriti maohaiguste puhul, kus happensus on eriti kõrge. Nii näeme, et nende tervistav mõju on eriti suur mao ja kaheteist-sõrme-soole haavandite puhul. Ühtlasi on nende mõju väga hea sapiteede katarride puhul. Nii-siis peaaegu vastandmõju. Ühtlasi aga, kui rauda sisaldav vesi, millel on omadus end soovitava viisil siduda koemahladega, omab ta tervendava mõju kloroosi ja raske verevaesuse juhtumisel. Tema edu tagavad teoreetilised oletused ja kliinilised tagajärjed.

Kergendavat seisukorda võime märkida ka nende haigete juures, kes kannatavad neeru „liiva“ ja kivindite all.

„Essentuki“ — allikad nr. 4, nr. 17 ja nr. 20 on nii oma koosseisult kui ka toimelt peagu sarnased. Oma koosseisult nad on süsihappelised soolalubjased veed. Oma toimelt seisab neist, kui tervisvesi, esikohal „Essentuki“ nr. 17.

Tarvitatakse: **kroonilise maokatarrilise puhul**, kus maomahla happensus on vähenenud, soolte atonia, ainetevahetuse haigused (nagu podagra, liigrasvumine), maksahaigused, kiirendab sapi voolust, kõrvaldades sapi paisu ja kivindeid. Suhkruhaiguste puhul tarvitatakse eriti siis, kui kehale on tarvis puhkust anda, tehes vaheaja insuliini tarvitamisel.

„Essentuki“ nr. 4 omab samad omadused, kuid poole nõrgemal kujul. Siin peab haiguse käigu järgi otsustama, kumba tervisvett tuleb tarvitada. „Essentuki“ nr. 20 on neist kõige nõrgem ja seepärast on ta eriti soovitatud, kui lauavesi profülaktilises mõttes. Ta soodustab ainetevahetust. Temale võiks vaadata kui kergele tervisveele, mis uhab kehast kahjulikud kõrvalollused. Sellega on seletatav ka tema mõju, kui vahendil, mis kiiresti kehast kõrvaldab alkoholi ja mõjub värskendavalt. Teda on soovitatav tarvitada järjekindlalt ja suuremal hulgal, kartmata kahjulikke kõrvalmõjusid.

„Batalinskaja“ tervisvesi omab võimeid eriti seedimise korraldamise alal. Tema peamomendid on selles, et ta lahustab kõhu esile kutsumata mingisuguseid valusid, ehkki ta toime seejuures on aeglasem. Kuid tema üldnimetatud toimele kaasuvad, olenedes koosseisust — peale lahustavate ainete, klooris- ja söehappeleelised otseselt mõjustades seedimistrakti — üldised ainetevahetusele ergutavad omadused.

Seega võime mainitud tervisvett soovitada kui üldist vahendit **kroonilise kõhukinnisuse**, pärasoole verekomude (hämoroidide), ja seestmistel elundite rasvumise puhul.

Tervisvee „Batalinskaja“ eriline omadus seisab veel selles, et teda võib tarvitada kartmata pikema aja vältel.

Ka **end täiesti tervelt tundev isik** võib tarvitada tervisvett „Batalinskaja“, kui kõigiti seedimist korraldavat vahendit kauema aja vältel.

Mainitud tervisvesi mõjub kõigiti aeglaselt, pehmelt ja kergelt. Ta ületab igati kunstliku Karlsbadi vee.

Kaukasuse tervisvete tarvituse õpetus.

Üldist õpetust anda on siin, aine käsitlemise kitsuse juures, kaunis raske, see peab paratamata jääma eriarstide hooldeks. Mõned üldised näpunäited olgu siiski antud, et hoiduda väärtarvitamisest.

Kõige sagedamini tarvitatakse mineraalervisvett kaks korda päevas — hommikul ja õhtul. Kui haige ei kannata vee joomist tühja kõhuga — tarvitada umbes üks tund pärast kerget hommikusööki. Harilikult alatakse $\frac{1}{2}$ teeklaasist kuni 4—5 teeklaasini päevas, pikkamööda kõrgendades annust, arvestades sealjuures haiguse iseloomu, vee omadusi ja tagajärgi, mida soovitakse saavutada. Peab pidama silmas ka vee soojust. Mõni haige kannatab külmemat, teine soojemat vett. Mõnele on tarvis vett lahjendada — näit. „Essentuki“ nr. 17 „Essentuki“ nr. 20-ga, — mõnele anda tervisvett piimaga.

Arvan, et tervisvete tarvitamine ühes muude ravivahenditega, eriti naturaalsestega, soodustab meie rahva elujõu tõstmist.

Dr. Fr. Paas,

E. A. K. Ü. erahaigla vesiravila arst.