



KÚPELE LÚČKY a. s., Lúčky 530, 034 82 Lúčky



Prameň pitnej minerálnej vody

KÚPELE LÚČKY a.s.

Rozbor zložiek so vzťahom ku kostnej hmote (množstvo v mg/l):

Katióny: Vápnik (Ca ²⁺)	606 mg/l
Horčík (Mg ²⁺)	97,8
Stroncium (Sr ⁺)	9,9
Mangán (Mn ⁺)	0,049
Zinok (Zn ⁺)	< 0,003
Meď (Cu ²⁺)	< 0,002
Selén (Se ⁺)	< 0,001...
Sodík (Na ⁺)	46,4
Železo (Fe ²⁺)	3,61
Anióny: Fluoridy (F ⁻)	1,99
Hydrogénuhličitaný (HCO ₃ ⁻)	790
Hydrogénfosfáty (HPO ₄ ²⁻)	< 0,01
Síraný (SO ₄ ²⁻)	1342...

Osteoporóza (rednutie kostí) býva označovaná ako tichý zlodej kostí. V úvode nemusí mať žiadne výrazné klinické ťažkosti. Choroba však môže pokračovať a jej prvým prejavom môže byť zlomenina. Môžeme povedať, že osteoporóza je choroba detského veku so stareckými dôsledkami. Je veľmi dôležité odhaliť včasné štádia ochorenia (hlavne **denzitometrickým vyšetrením**) a správnu liečbou predísť komplikáciám typu osteoporotických zlomením. Jedným z najdôležitejších rizikových faktorov nedostatočnej tvorby kostnej hmoty v detstve a zvýšeného odbúravania kostí v dospelosti je nízky **príjem vápnika**. Minerálna voda prameňa Liptovských liečebných kúpeľov, a.s. Lúčky svojím zložením môže byť indikovaná ako súčasť prevencie a liečby osteoporózy (hlavne spolu s vitamínom D a primeranou pohybovou aktivitou). Prameň má obsah vápnika 606 mg/l (odporúčaná denná dávka pre dospelého je 800-1200 mg) **so zachovaním odporúčaných pomerov s inými prvkami** (Mg, Mn, Cu, Zn, Sr, F, Se, Na...napr. nesprávny pomer medzi vápnikom a fosforom, medzi vápnikom a horčíkom, vysoký obsah sodíka... môže byť príčinou zvýšeného vylučovania vápnika močom).

Je možné odporučiť v rámci prevencie osteoporózy piť dávku 0,5 l denne, v rámci doplnkovej liečby osteoporózy množstvo 0,5 - 1 liter denne.

Naviac pri prítomnosti síranov táto minerálna voda **predchádza zápche**, ktorá hlavne pri liekoch s obsahom vápnika pacienta často trápi. Dokáže potláčať hnilobné baktérie a tvorbu plynov v čreve, priaznivo ovplyvňuje **tvorbu žlče a činnosť podžalúdkovej žľazy -- pankreasu**, znižuje hladinu **cholesterolu**. Vítaná je i vlastnosť dezinficiensu **močových ciest**, preventívneho efektu tvorby kalciumfosfátových močových kamienkov i ostatné účinky na ľudský organizmus.

MUDr. Elena Ďurišová

*odborný garant pre prevenciu a liečbu osteoporózy v KÚPEĽOCH LÚČKY a. s.
primár Reumatologicko-rehabilitačného centra Hlohovec, www.rrc.sk*

V KÚPELOCH LÚČKY a. s. okrem komplexnej starostlivosti o Vaše telo a psychickú pohodu Vám pripravujú:

- pravidelné lekárske **prednášky na tému „Osteoporóza“** s možnosťou zistenia stavu rednutia kostí **denzitometrickým vyšetrením** (spresnenie dátumu na informačných nástenkách)
- pravidelné **cvičenie špeciálnej zostavy** podľa Ďurišovej s protibolestivým efektom tak pre pacientov s osteoporózou, ako aj pre všetkých, ktorí bolesti chrbtice majú alebo im chcú predchádzať (podľa ordinácie lekára v telocvični)
- **predaj knihy s CD** autorky MUDr. Eleny Ďurišovej **„Bolesti chrbtice, klbov, kostí (špeciálne cvičebné zostavy)“** na recepcii LD CHOČ; príležitostne aj s organizovaním autogramiády samotnej autorky.

Kniha je určená pacientom aj zdravotníkom. Pacientom, aby sa zrozumiteľnou formou dozvedeli čo najviac o svojom ochorení. Zdravotníkom, ktorí sa v dennej praxi stretávajú s riešením bolesti pohybového aparátu svojich pacientov, ako aj študentom medicíny a študentom nelekárskych zdravotníckych odborov.

Okrem podrobných informácií o ochoreniach pohybového aparátu uvádza i rady o ich komplexnej liečbe vrátane špeciálnych vyšetrení a cvičení (drobných klbov rúk, pliec, kolien a bedier – aj po totálnej endoprotéze), zásady Školy chrbta a špeciálne cvičebné zostavy i s nahratým CD (sterilita- podľa Mojžišovej, panvové dno-Lúčky, bolesti chrbtice a osteoporóza- podľa Ďurišovej). Kniha obsahuje aj súbor dychových cvičení vhodných pre pacientov s postkovidovým syndrómom.

Publikácia je prínosom pre všetkých, ktorí bolesti majú, alebo im chcú predchádzať. Je dôležité vedieť, ako si so svojimi ťažkosťami poradiť aj v domácom prostredí a tým zvýšiť kvalitu svojho života.

Špeciálne cvičebné zostavy v knihe i na CD:

1. **Cvičenie podľa Ďurišovej** (nielen pri osteoporóze, ale aj pri bolesti chrbtice iného pôvodu) Vám pomôže upraviť svalovú nerovnováhu pri bolestiach chrbtice, klbov a neskôr posilniť kosti.
2. **Cvičenie „Lúčky“** (nielen pri inkontinencii-nedobrovoľnom unikaní moču) Vám posilní svalstvo panvového dna a zlepši činnosť vnútorných orgánov (hlavne močovo-pohlavného traktu, u mužov prostaty...).
3. **Cvičenie podľa Mojžišovej** (nielen pri sterilite-nepłodnosti) Vám uvoľní samonapravovacími cvikmi najmä hrudnú a driekovú chrbticu, ktoré pravidelne preťažujete...



Predaj knihy s CD na recepcii kúpeľného domu „CHOČ“

Dobierka: www.rrc.sk tel: 033 7301 820 sms správou:0949 444 444 e-mail: info@rrc.sk

Všetko toto sa naučíte v Lúčkach a doma môžete v cvičeniach podľa CD pokračovať.

IČO: 31633218

DIČ: 2020431061

IČ DPH: SK2020431061

Tel:00421 44 4375 543 Fax: 00421 44 4392 370 personalne@kupele-lucky.sk www.kupele-lucky.sk

IBAN: SK640900000000056719698

BIC: GIBASKBX

KÚPELE LÚČKY a.s. – držiteľ certifikátu radu ISO 9001

Obchodný register Okresného súdu Žilina, oddiel: Sa, vložka č. 412/L

Formulár č. F - 34/05