



# ИСТОЧНИК ЖИЗНИ

Не один десяток лет воды Скуоля, пробираясь из недр земли, впитывают ценные минералы и набираются силы. Их секрет до сих пор не раскрыт, но специалисты считают, что это – лекарство, способное избавить от множества болезней. Все, кто обращается за помощью к руководителю клиники Arztp Praxis Bogn Engiadina, гастроэнтерологу Кристиану Казанове, могут быть уверены: их лечением займется сама природа под наблюдением настоящего профессионала своего дела.

ТЕКСТ *Мария Хаутман*

ФОТО THINKSTOCK (2)



## Кристиан Казанова

Доктор медицины. Специалист по общей терапевтической медицине и гастроэнтерологии. Изучал медицину в Университете Цюриха. Работал в отделении хирургии Больницы Самедан, врачом экстренной хирургии Швейцарская поисково-спасательной службы города Цюриха, в Кантональной больнице Ст. Галлен и в отделении терапевтической медицины Университетской больницы Цюриха. В 1993–2011 годах был ведущим врачом комплекса Bogn Engiadina Scuol. С 1993 года ведет частную практику. Член Федерации швейцарских врачей, Швейцарского общества гастроэнтерологии, Швейцарского общества ультразвукового исследования в медицине, Швейцарского общества по общей терапии. Владеет немецким, итальянским, английским, французским и ретороманским языками.

ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА КРИСТИАНА КАЗАНОВЫ (1)

**Д**октор Казанова, люди с давних пор приезжают в это место, чтобы поправить здоровье. Едут, как раньше говорили, на воды. Чем так привлекательны источники Скуоля?

– Здесь насчитывается около двадцати источников с разным минеральным составом, причем по содержанию минералов они могут сравниться с широко известными водами в Карловых Варах. Это явление, открытое в 1903 году, называют «Геологическим окном Унтерэнгадина». Настоящий феномен! А что вы хотите, если тут сходятся две геологические платформы – Африка и Европа?

До и после Первой мировой войны многие представители высшего света Европы, России и даже совсем далеких стран приезжали сюда лечить заболевания желудочно-кишечного тракта. Вода – это продукт, обладающий целебными свойствами, который нам подарила природа. Но медицина постепенно перестала смотреть на нее как на лекарственное средство, хотя в последнее время, как мне кажется, интерес возвращается: проводятся исследования, разрабатываются новые методики лечения на основе воды.

– Вы долгие годы работаете гастроэнтерологом и для лечения используете в том числе и минеральную воду. Какое влияние она оказывает?

– Вода – это сопутствующий терапевтический метод. К нам приезжают издалека с различными гастроэнтерологическими, ревматическими и другими заболеваниями. Многие – на реабилитацию после тяжелой операции, например на позвоночнике или желудочно-кишечном тракте, суставах. Одним вода нужна в медицинских целях, другим – для профилактики.

Примечательно, что местные жители уже самостоятельно используют воду

для улучшения своего здоровья, получив информацию на нашем веб-сайте или после общения со мной и другими врачами. Да я и сам ее пью! И просто люблю это место. И зимой, и летом – мне нравится здесь в любое время года. Постоянно открываю для себя что-то новое. Так, в последние годы особенно рекомендую своим пациентам источник Лишана, который содержит много магния (445 мг/л). Неоднократно доказано, что магний имеет большое значение для здоровья, что организм хорошо его воспринимает.

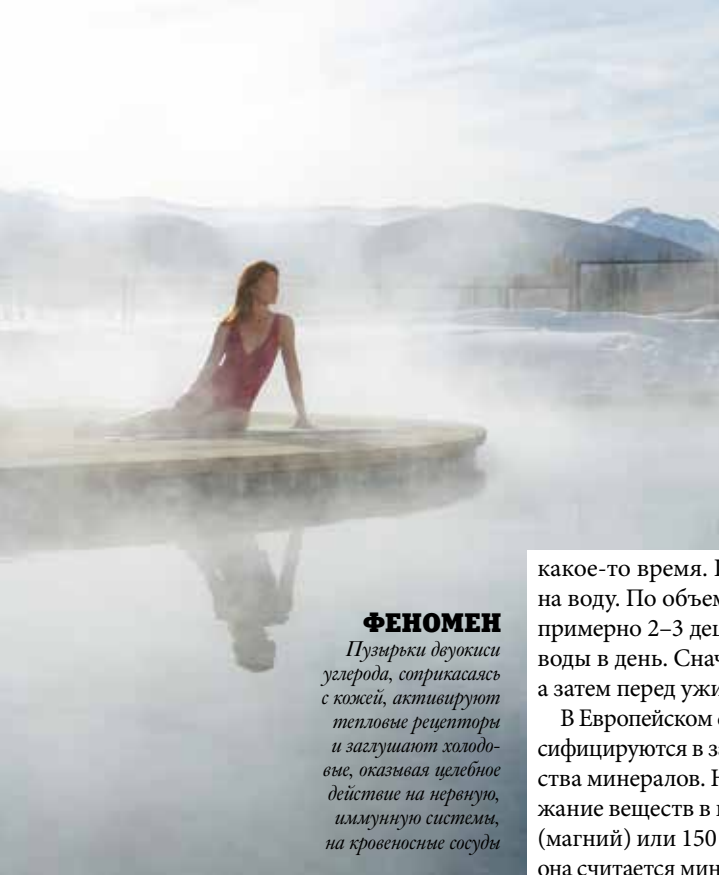
– Действительно, про магний сейчас много говорят, он продается во всех аптеках, его прописывают врачи... Что это за чудодейственный элемент?

– Магний участвует примерно в трех сотнях процессов в нашем организме. Он положительно влияет на нервную систему, очень хорош при лечении последствий стресса. От его нехватки может возникнуть мышечный спазм, нарушиться сердечный ритм, появляются и другие недуги. Преимущество же воды состоит в том, что магний в ней находится в растворенной форме. И есть доказательства, что в таком виде он воздействует на организм лучше, чем в составе химических препаратов.

– Воду из каких источников вы используете в лечении?

– Из четырех: Люциус, Бонифациус, Сфондра и Лишана. Когда-то при входе в офис мы устроили питьевую галерею – можно было попробовать воду из всех этих источников. Но потом решили, что она не должна быть в свободном доступе. Если у человека проблемы со здоровьем, то прежде, чем пить сильно минерализованную воду, ему следует проконсультироваться с врачом. Поэтому теперь мы предлагаем воду из двух других – Зоцасса и Ви, с мень-





**ФЕНОМЕН**

*Пузырьки двуокиси углерода, соприкасаясь с кожей, активируют тепловые рецепторы и заглушают холодовые, оказывая целебное действие на нервную, иммунную системы, на кровеносные сосуды*



какое-то время. Потом снова перейти на воду. По объему можно сказать так: примерно 2–3 децилитра минеральной воды в день. Сначала перед завтраком, а затем перед ужином.

В Европейском союзе источники классифицируются в зависимости от количества минералов. Например, если содержание веществ в воде больше чем 50 мг (магний) или 150 мг (кальций) на литр, она считается минеральной, а если ниже, то нет. Мне кажется такой подход разумным. Источник Бонифациус очень богат кальцием (830 мг/л), далеко не каждая вода содержит его в таком количестве, а вот Люциус отличается высоким содержанием серы (1641 мг/л).



шей минерализацией. Ее, как правило, можно пить без ограничений.

**– В каких случаях показано пить сильно минерализованную воду? Можно ли с ее помощью скорректировать дефицит какого-либо элемента – того же магния?**

– Безусловно. Лишан, например, насколько мне известно, единственный в Европе, а может и в мире, источник воды со столь высоким содержанием магния. Но тут иная проблема. Магний часто выступает в комбинации с другими веществами – например, с сульфатами. А сульфаты влияют на организм очень по-разному. Если вы будете пить очень много воды, содержащей и магний, и сульфаты, это будет способствовать сильнейшему обмену веществ.

Нужно действовать разумно. Скажем, в этой воде магния содержится примерно 445 мг на литр, а дневная норма составляет 300 мг магния. То есть, выпив две трети литра, вы уже покроете суточную потребность в этом минерале. А если переборщите, то могут возникнуть побочные эффекты, например вздутие живота и диарея. В этом случае нужно или прекратить ее пить, или получить дополнительную консультацию специалиста. Принимать магний в медицинских целях можно, но не постоянно. Я рекомендую пить воду две-три недели, после чего сделать паузу. Затем, если необходимо, принимать магний в таблетках

**– А есть ли какие-то заболевания, при которых не рекомендуется пить минеральную воду?**

– Прежде всего, это заболевания, связанные с проблемой водного обмена в организме – такие как почечная и сердечная недостаточность или ситуация, когда из организма не выводится лишняя жидкость. Некоторые люди жалуются на расстройство пищеварения – в таких случаях необходимо получить дополнительную консультацию или просто ограничить потребление воды.

**– Можно ли пить воду для профилактики тем, кто приезжает к вам на отдых на неделю или две, и в каком режиме?**

– Все зависит от того, какие цели. Трудно давать общие рекомендации. Если у человека дефицит кальция или магния, ему необходимо пройти двух-трех курс лечения минеральными водами из источника Лишана, а в случае высокой потребности кальция (например, при остеопорозе) – водами Зоцасса (530 мг кальция/л) или Бонифациуса (830 мг кальция/л). Самочувствие сразу улучшится. Когда вы соблюдаете питьевой режим, да еще и занимаетесь спортом, недостатка в минеральных веществах практически не бывает.

Лично для меня источник Лишана – номер один, обладающий поистине ценными целебными свойствами. Но эта вода больше не разливается в бювете, ее нужно получать по рекомендации врача и пить по расписанию. Обычно 2–3 децилитра дважды в день – перед завтраком и перед ужином.

В начале прошлого века был целый ритуал: каждый пациент получал свой стеклянный стаканчик с номером. И после его отъезда этот стаканчик хранился до следующего визита. По утрам люди прогуливались к источнику, набирали воду, ждали, когда она чуть согреется, и пили. Раньше для лечения заболева-

ний желудочно-кишечного тракта и печени особых действенных альтернатив то и не было. Скажем, при повышенной кислотности пили воду с большим содержанием бикарбоната, который на непродолжительное время связывает кислоту. Вода хорошо регулирует уровень кислотности, но во многих случаях современные лекарственные препараты гораздо более эффективны. А воды могут использоваться как добавление к основному лечению.

Конечно, если мы говорим о лечении серьезных заболеваний, то только на воду уповать не стоит. Хотя, например, при остеопорозе, когда разрушаются кости, иногда можно кальцийсодержащие препараты заменить водой с высоким содержанием кальция, а по прибытии домой снова к ним вернуться. При остеопорозе достаточно провести здесь три недели, чтобы запастись необходимым количеством кальция на год вперед.

**– Имеет ли значение, пьем мы воду из пластиковой бутылки или прямо из источника?**

– Это хороший вопрос. По некоторой информации, вода из полиэтиленовых бутылок может быть не очень полезна, так как при хранении полиэтилен выделяет вредные вещества, которые остаются в воде. Поэтому я, например, предпочитаю стекло. Что же касается минералов, то концентрация их настолько высока, что они прекрасно сохраняются в любой таре. Раньше местную воду отправляли в бутылках в дистрибутерские центры в Нью-Йорк, Лондон, Сидней, и качество не страдало от транспортировки и длительного хранения.

**– Жаль, что сегодня нельзя воспользоваться этой услугой и заказать воду с доставкой к себе домой. С другой стороны, в ней же еще полезно и плавать. Поэтому лучше приехать сюда и запасти весь необходимый набор микро-**

**элементов в своем организме. А какие еще сопутствующие методы лечения вы предлагаете своим пациентам?**

– Помимо правильно выбранного режима потребления воды я рекомендую физическую активность, различные способы разгрузки мышц. Это особенно важно при реабилитации – например, если человек лежал долгое время, если есть проблемы с двигательным аппаратом. Можно также пройти курс массажа.

Вода у нас насыщена двуокисью углерода (CO<sub>2</sub>): в меньшей степени питьевые источники, в большей – воды спа-центра. Большинство пациентов, которые приезжали к нам на реабилитацию с проблемами желудочно-кишечного тракта, наряду с питьем принимали ванны с водой, богатой двуокисью углерода, – ежедневно или через день. Да, вы абсолютно правы. Я считаю, что сегодня рекомендовать только пить эту воду недостаточно. Медицинская наука движется вперед, и мы внедряем новые методы, вооружившись научными доказательствами.

Воду с большим содержанием двуокиси углерода изучали и подвергали научным экспериментам в Германии. Проведя в этой воде две минуты, вы увидите на коже пузырьки – это от двуокиси углерода. Феномен очень интересный. Пузырьки, соприкасаясь с кожей, активируют тепловые рецепторы и заглушают холодовые рецепторы, оказывая тем самым целебное действие на нервную, иммунную системы, на кровеносные сосуды. Организм лучше снабжается кислородом. Хочу отметить, что этот эффект очень редко сегодня используется медициной.

**– Какие еще заболевания можно лечить с помощью воды?**

– Минеральная вода с содержанием кальция полезна при средне выраженной аллергии. Врачи часто советуют аллергикам принимать специальные пре-

параты, но наша вода тоже прекрасно действует или может быть использована как дополнение. Своим пациентам я советую пить из источника Бонифациус.

Раньше считалось, что если в почках имеются камни, принимать содержащие кальций препараты нельзя, так как камней становится еще больше. Но за последние 10–15 лет наука доказала, что кальцинированные воды связывают оксалат в кишечнике и предотвращают образование камней в почках. Кальций и вредные вещества выводятся из организма с мочой. И камни больше образуются. Людям, страдающим от камней в почках, я бы рекомендовал два раза в год проходить курс минеральной воды из источника Бонифациус. Несостоятельными во многих случаях оказались и запреты для гипертоников, из-за того что соли, содержащиеся в минеральной воде, могут повысить давление.

**– А что вы скажете о камнях в желчном пузыре?**

– Содержание сульфатов в воде стимулирует выработку желчи. Тот же эффект, когда вы принимаете мяту – в пастилке или завариваете как чай. Она стимулирует выделение желчи. Но чтобы вывести желчные камни, потребуется больше времени. Желчный пузырь более сложный орган и функционирует иначе.

**– То есть, если говорить об общих рекомендациях, то грамотное употребление воды в сочетании с правильной физической активностью может не только стать хорошей профилактикой, но и вылечить от болезней?**

– Совершенно верно. Нужно больше двигаться, чтобы поддерживать тело в тонусе. Следить за балансом полезных веществ в организме, поскольку нехватка их может вызвать болезнь. Пить воду и принимать ванны. Такие простые рекомендации помогут надолго сохранить здоровье.

**ОБЛАСТИ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

Arztpraxis Bogn Engiadina Scuol предлагает медицинские услуги в области общей медицины, акушерства и гинекологии, гастроэнтерологии, а также ревматологии. Клиника работает в тесном сотрудничестве с терапевтическим центром Bogn Engiadina Scuol.

В клинике можно провести полное обследование желудочно-кишечного тракта, включающее: чек-ап; эндоскопию верхнего и нижнего желудочно-кишечного тракта; исследования, диагностические и терапевтические процедуры, биопсия; эндоскопическую электрохирургию, полипектомию, лечные кровото-

ний и геморроя, амбулаторную реабилитацию при желудочно-кишечных заболеваниях, после операции, удаления опухолей.

Полный перечень услуг смотрите на сайте клиники.

*Записаться к доктору Казанове можно через отель Belvedere по тел. +41 81 861 06 06.*

**КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

Arztpraxis Bogn Engiadina  
Via dals Bogns 323  
Postfach 34  
CH-7550 Scuol  
Switzerland  
e-mail: praxis.bes@hin.ch  
Тел. +41 (0)81 861 20 40  
www.praxis-scuol.ch

ФОТО THINKSTOCK (1), ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА КРИСТИАНА КАЗАНОВЫ (2)