



## Klinika Nefrologii, Hipertensjologii i Transplantologii Nerek

### I Katedra Chorób Wewnętrznych

Kierownik Kliniki Prof. dr hab. med. Michał Nowicki

Uniwersytecki Szpital i Centrum Kształcenia Uniwersytetu Medycznego w Łodzi  
ul. Pomorska 251, 92-213 Łódź  
tel. 42 2014400, 42 2014402, fax 42 2014401, e-mail: nefro@p.pl

Łódź, 17.01.2017

### Opinia nt. wody Jantar Champion

Wodę Jantar Champion otrzymałem, jako dar od firmy Jantar Wody Mineralne w Kołobrzegu podczas upalnych dni schyłku lata. Wodę Jantar pili przez kilka kolejnych tygodni pracownicy kliniki oraz nasi studenci, pacjenci i odwiedzające ich rodziny. Pracownicy kliniki w tym ja osobiście spożywalimy też wodę w czasie amatorsko uprawianych ćwiczeń fizycznych w tym biegów na średnich dystansach. W zgodnej naszej opinii woda ta ma bardzo korzystne walory smakowe i znakomicie gasi pragnienie.

Jako lekarz zajmujący się, na co dzień leczeniem chorób nerek i zaburzeniami gospodarki wodnej i elektrolitowej oraz naukowiec prowadzący działalność badawczą w tej dziedzinie mogę podkreślić istotne cechy składu fizykochemicznego wody Jantar w tym szczególnie jej alkaliczność (pH 7,4) jak i umiarkowaną, ale większą niż w innych wodach w Polsce zawartość sodu 7,3 mmol/l. Alkaliczność wody Jantar jest cechą korzystną zwłaszcza u osób wykonujących wysiłek fizyczny czy to w ramach aktywności zawodowej czy dla rekreacji. W czasie wysiłku fizycznego, zwłaszcza intensywnego dochodzi do przyspieszonego metabolizmu i uwalniania przez mięśnie kwasów i dlatego spożywanie w tym czasie wody o większej zawartości wodorowęglanów jest niezwykle korzystne i może zwiększać wytrzymałość ustroju i jego zdolności do długotrwałych wysiłków. Korzystne właściwości wód alkalicznych znajdują też liczne zastosowania w schorzeniach układu pokarmowego zwłaszcza żołądka. Również zawartość 7,3 mmol/l sodu w wodzie Jantar decyduje o jej przydatności do nawadniania w czasie długotrwałych i intensywnych wysiłków fizycznych związanych z dużym poceniem gdyż pozwala ograniczyć związaną z nimi utratę sodu. Woda Jantar dzięki zrównoważonej zawartości kluczowych minerałów może także być łatwo łączona z popularnymi w sporcie amatorskim i wyczynowym „izotonikami” zawierającymi łatwo przyswajalne węglowodany. Dzięki umiarkowanej zawartości sodu, potasu i magnezu spożywanie wody Jantar może być też zalecane u osób chorujących na nadciśnienie tętnicze i z grup ryzyka rozwoju nadciśnienia i cukrzycy.

Prof. dr hab. med. Michał Nowicki

prof. dr hab. n. med.  
Michał Nowicki  
specjalista chorób wewnętrznych  
nefrologii i hipertensjologii  
2080458