

Qayıdışın akkordları

Xoş gəldin süfrələrimizə, “İstisu”

“Dirilik suyu”nun faydaları və istifadə qaydaları

Nəhayət, uzun illərdən sonra həsrətini çəkdiyimiz “İstisu” da süfrələrimizə qayıtdı. Vaxtilə Kəlbəcərə müalicəyə gedənlər qayıdanda ailəsi üçün mütləq “İstisu” da gətirərdilər. İçməkdən doymadığımız bu şəfali su mağazaların vitrinlərini bəzəyərdi. Kəlbəcərin azadlığa qovuşması bu misilsiz dirilik çeşməsinə də əsarətdən xilas etdi. Yaşlı nəsil bu suyun dilini yaxşı bilsə də gənclərimiz onun fayda və qaydalarından xəbərsizdir. Qida Təhlükəsizliyi Hərəkətinin rəhbəri, sağlam qidalanma mütəxəssisi Məhsəti Hüseynova bununla bağlı açıqlamasında bildirdi:



Yır. Saçlarda kəpəklənmə probleminin də bu su ilə aradan qaldırıldığı təsdiqlənib. Oynaqalarda ağrı, eyni zamanda, dəridə qabıqlama, qızartı, hər hansı allergik reaksiyalar zamanı da mineral su faydalıdır. Su, həmçinin dəri səpkilərinin quruyub daha tez zamanda sağalmasına kömək edir. Qan

çıxara bilər. Eləcə də, mədədə yanğı hissi, mədə turşuluğunu artırır. Bəzən insanlar bunu təbii süfrə suyu ilə qarışdırır, hər susuzlayanda içirlər. Ancaq “İstisu”yu gün ərzində bir, bəzən isə iki fincandan artıq içmək tövsiyə olunmur. Həmin suyu gündə bir litrdən artıq qəbul etdikdə orqanizmdə müəyyən ciddi fəsadlar yaranı bilər. Xüsusilə, xroniki xəstəlikləri, öd və böyrəyində daş olan insanlar sudan daha ehtiyatla istifadə etməlidirlər.

Digər bir məqam isə ondan ibarətdir ki, “İstisu”yun tərkibindəki qaz təbii olduğuna görə orqanizm tərəfindən normal qəbul olunur. Bir çox insanlar isə bunu digər sənaye üsullu qazlı sularla qarışdırırlar. Sənaye üsulu ilə hazırlanan sular



– Kəlbəcərin məşhur “İstisu”yunda mineralların çox olması onu təbii süfrə suyundan fərqləndirir. Bu su tərkibindəki kimyəvi elementlərə görə müalicəvi əhəmiyyətə malikdir. Ona görə də “İstisu”dan istifadə edərkən, bəzi məqamlara diqqət etmək lazımdır. “İstisu”yun tərkibində dəmir, yod, fosfor, sink, mis, nikel, maqnezium, eləcə də yod-brom və yüksək miqdarda litium var. Bu maddələrin çox olması onların bir çox xəstəliklərin müalicəsində faydalı olduğunu göstərir. Əsasən, mədə-bağırsaq, həzm problemi, qaraciyər xəstəlikləri, öd kisəsi və digər daxili orqanlarla bağlı şikayətləri olanlar “İstisu”dan istifadə edə bilər.

Bu mineral suyun qəbulu ilə bir çox xəstəlikləri sağaltmaq mümkündür. Hətta onunla yuyunub bəzi dəri xəstəliklərinin də qarşısını almaq olar. “İstisu” tərkibindəki kalsium və maqneziuma görə, sümük və diş sağlamlığında da önəmli rol oynaya

dövrünün yaxşılaşmasında, yaşlılıqdan qaynaqlanan əzələ və oynaq ağrıların aradan qalxmasında istifadə olunur.

– **Gün ərzində bir insan nə qədər “İstisu” içə bilər?**

– Suyun tərkibində mineralların həddindən artıq çox olması səbəbindən onu müəyyən qayda ilə içmək lazımdır. Əks halda, bu, böyrək problemlərinə gətirib

qaz ağırlıq yaradır. Yaxud da həmin sudakı qaz daha sərt hiss olunur və ağıza müəyyən dad gəlir. Amma təbii “İstisu”da qaz normal qaydada olduğuna görə, narahatlıq yaratmır, ağızda xoşa gələn yumşaq dad olur və ağırlıq hiss olunmur.