

18+

Автор-составитель  
Эдуард Анатольевич  
Чернопятов

# За здоровьем в Абхазию

Эдуард Чернопятов

**За здоровьем в Абхазию**

«Издательские решения»

**Чернопятов Э. А.**

За здоровьем в Абхазию / Э. А. Чернопятов — «Издательские решения»,

Книга посвящена факторам оздоровления для гостей Абхазии. Это и бальнеологические ресурсы и полезные растения и плоды, произрастающие на этой земле и которые не часто встречаются в других местах.

## Содержание

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| За здоровьем в Абхазию             | 6  |
| Бальнеологические ценности Абхазии | 7  |
| Конец ознакомительного фрагмента.  | 15 |

# За здоровьем в Абхазию

## Эдуард Анатольевич Чернопятав

Перед применением рекомендаций требуется консультация врача. Имеются противопоказания.

*Автор* Эдуард Анатольевич Чернопятав

© Эдуард Анатольевич Чернопятав, 2026

ISBN 978-5-0070-8657-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## За здоровьем в Абхазию

Отдых в Абхазии не обязательно преследует цель полноценного уничтожения своего здоровья посредством массированного приёма спиртного, утомительного ночного бдения под луной, пассивного лежания на дневном солнцепёке на пляже. В Абхазии можно существенно поправить своё здоровье активным отдыхом, воздушными и морскими ваннами, витаминами, полноценным питанием. И самым дорогим, что есть у Абхазии, обогащённым отрицательными ионами воздухом, образованным дыханием моря и ветрами с ледников Главного Кавказа. А между ними зелёная подушка пихтовых и сосновых лесов. И вдоль побережья полоса чрезвычайно полезных для дыхания эвкалиптов.



*Эвкалипты у Дома правительства*

## Бальнеологические ценности Абхазии

1



*В Ауадхаре*

Жемчужина абхазских гор — источник Ауадхара

Одним из самых известных природных достопримечательностей Абхазии по праву считается минеральный источник Ауадхара. Он находится в горах на высоте 1550 метров над уровнем моря, всего в 14 километрах от знаменитого озера Рица. Дорога к источнику доступна для любого транспорта, что делает его популярным как среди туристов, так и среди пациентов лечебных учреждений.

По своему химическому составу вода из Ауадхары близка к прославленной боржомской минеральной воде. Её целебные свойства широко применяются в санаториях и бальнеологических клиниках. При внутреннем употреблении она показывает высокую эффективность при хронических гастритах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах, энтероколитах, заболеваниях печени и желчевыводящих путей, а также при железодефицитной анемии.

В розничной продаже на территории Абхазии Ауадхарскую воду можно найти как столовую — она не имеет противопоказаний к применению. Исследования подтверждают, что курсы минераловодолечения, включая эту воду, благотворно влияют на обмен веществ: нормализуют липидный, углеводный и белковый обмен, а также улучшают свёртываемость крови.

Кроме того, под действием таких вод успешно корректируются начальные стадии гипертонии и различные виды диатезов (мочекислый, щавелевокислый и др.). Современная наука рассматривает эти состояния как факторы риска развития атеросклероза. В связи с этим Ауа-

дхарскую воду рекомендуют не только для лечения, но и для первичной профилактики атеросклероза и его клинических проявлений. В профилактических целях её советуют принимать всем людям старше 35—40 лет, даже при отсутствии симптомов заболевания: по 200 мл трижды в день, курсами по 15—20 дней, 2—3 раза в год.

Особое значение эта вода имеет в восстановительной медицине. Её активно назначают пациентам после операций на желудке по поводу язвы, а также после вмешательств на желчном пузыре и желчевыводящих путях. Минеральные воды такого типа помогают смягчить послеоперационные воспаления (гастрит, дуоденит, анастомозит), улучшают моторику желудка и функции всей пищеварительной системы, а также служат надёжной профилактикой таких осложнений, как демпинг-синдром, недостаточность кардии, панкреатит и другие.

Важно подчеркнуть: терапия хронических заболеваний ЖКТ и нарушений обмена веществ с использованием Ауадхарской воды должна проводиться только на фоне строгого соблюдения диеты, назначенной лечащим врачом. Без этого условия даже самая целебная вода не даст ожидаемого результата.

### **Мерхеульский источник**

Всего в двух километрах от главной магистрали Военно-Сухумской дороги, чуть в стороне, бьёт ключ, известный далеко за пределами Абхазии. Мерхеульский родник берёт воду с глубины 110 м, и её температура круглый год держится на отметке +18 °С — ни жарче, ни холоднее. Состав воды: натрий, кальций и гидрокарбонат.

По данным исследований, эта природная минералка помогает бороться с мочекаменной болезнью. Чтобы добиться эффекта, воду пьют по схеме на протяжении двух—четырёх недель. За это время она постепенно размягчает песок и конкременты, позволяя им выходить безболезненно и естественно.

Местные жители рассказывают и о бытовом применении: оказывается, этой же жидкостью они промывают радиаторы машин — она отлично справляется с накипью и отложениями. А ещё ходят слухи, что регулярный приём родниковой воды очищает стенки сосудов от холестериновых бляшек и служит профилактикой атеросклероза.

Принимать нужно с утра натощак по 200 мл. в течение месяца. Если же принимать её в больших количествах и постоянно, из организма выведется кальций.



*Merхеульский источник*

#### Атарские ключи

На левобережье Кодора, неподалёку от села Атара Армянская, находятся ещё два природных источника. Добраться до них можно либо на мощном внедорожнике (дорога не для легковушек), либо пройти около двух километров пешком от трассы, ведущей к селу.

Здесь быют две совершенно разные по действию струи. Первая предназначена для лечения печени и почек, а вторая, пробивающаяся прямо из скальной расщелины, славится своим благотворным влиянием на зрение — местные рекомендуют её при различных глазных недугах.



*У источника Атары Армянской*

В тени старого кирпичного завода, у самого подножия Звандрипша, бьёт родник, о котором местные шепчутся как о живом лекарстве. Говорят, его воды способны затянуть даже прободную язву желудка — такое не доверяют простой случайности. И впрямь: ранозаживляющая сила здесь не выдумка, а каждодневное чудо, проверенное не одним поколением. Но главное сокровище этого ключа — в лёгкости, которую он дарит уставшим глазам. Хмурые бельма, резь, туман перед взором — здесь, испив глоток, многие обретают ясность.

Родник не знает рук человеческих: ни плитки, ни скамьи, ни желобка. Для привередливого горожанина место покажется неопрятным, но коровы и лошади, напротив, не брезгают — выстраиваются в молчаливую очередь, терпеливо ждут своей доли, опуская морды в холодную купель. Только мера тут строга: раз в день, не более двухсот миллилитров. Переступишь — и тело ответит слабительным уроком, так что лучше не гневить целительный дар.

А в селе Шицквара, что прижалось к Нижней Эшере, прячется ещё один дикий источник. Там, у старого моста годов 1904, подле брошенного пансионата МПС, на левом берегу, где Шицквара сливается с морем, сколочен из блоков сараюшко — скромный, почти незаметный. Внутри, из потемневшего шланга, льётся тёплая, как парное молоко, сероводородная вода. Местные жители подставляют плечи и головы — это их душ, пахнувший тухлым яйцом, но дарящий коже бархатистость, а волосам — шелковистую силу. И не только снаружи: те, кто знает толк, пьют её при хворях желудка и печени, веря, что сера прочищает нутро, как огонь очищает руду. Здесь природа не церемонится, но щедро отдаёт тепло и здоровье всякому, кто не побоится её дикой красоты.



*В Шицкваре*

#### Басла

В Абхазии, словно в сказочной кузнице природы, быют из-под земли почти три десятка горячих ключей. Каждый из них — особый, со своим характером и даром. Но есть среди них те, что знамениты на всю республику, и первый из них — у реки Басла, неподалёку от Сухума. Здесь, на Беслетке, природа щедро смешала соли и минералы до такой степени, что пить такую воду нельзя — язык обожжёт горькой крепостью. Зато для лечебных ванн она создана идеально: температура пляшет от двадцати девяти до сорока одного градуса, словно живой организм, дышит теплом. Шесть колодцев, скрытых в зелени, питают специальные купальни, и те, кто мучается болью в суставах или сердце, находят здесь облегчение. Вода мягко обнимает тело, разгоняет кровь, шепчет что-то успокаивающее сухожилиям и сосудам. Прав курортном

комплексе да, это относится к временам 40-летней давности. Теперь о курортном комплексе Вам расскажут руины санатория.



Басла



## ЦЕЛЕБНЫЕ ИСТОЧНИКИ СЕЛА КЫНДЫГ

### Показания к приёму лечебных ванн:

- Заболевания опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, полиартриты и др.)
- Заболевания периферических сосудов и нервов (тромбофлебит, эндартерит, варикозное расширение вен)
- Заболевания центральной нервной системы (нейроциркуляторная дистония, посттравматическая энцефалопатия, мигрень и др.)
- Заболевания кожи (псориаз, экзема, нейродермит, диатез и др.)
- Гинекологические заболевания (хронические воспалительные заболевания придатков, спаечный процесс и др.)
- Заболевания полости рта и десен (пародонтоз, гингивит, стоматит)
- Заболевания носоглотки и придаточных пазух (хронический тонзиллит, гайморит, синусит)

### Основные физико-химические свойства мин. воды:

Прозрачная, бесцветная с присутствием запаха сероводорода и выпадением небольшого осадка. Содержание сероводорода: 28 мг/л, перманганатная окисляемость: 6.1 мг/л, общая минерализация: 6.0 г/л.

Катионы:  $\text{Na}^+$  и  $\text{K}^+$ : 0,2474 г/л,  $\text{Ca}^{2+}$ : 0,3120 г/л,  $\text{Mg}^{2+}$ : 0,0486 г/л. Анионы:  $\text{Cl}^-$ : 0,9372 г/л, Сульфаты  $\text{SO}_4$ : 0,20991 г/л, Гидрокарбонат  $\text{HCO}_3$ : 0,01159 г/л. Биологические микроэлементы:  $\text{I}^-$ : 0,127 г/л,  $\text{Br}^-$ : 7,25 г/л,  $\text{H}_2\text{BO}_3$ : 0,8 г/л,  $\text{H}_2\text{SiO}_3$ : 104,48 г/л.

**Показания к применению:** панкреатит, радикулит, ревматизм, кожные заболевания, простатит, остеохондроз, половая дисфункция, заболевания корневой системы волос, заболевания нервной системы, бесплодие.

**ЖЕЛАЕМ ВАМ КРЕПКОГО АБХАЗСКОГО  
ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ! МЫ ВАМ РАДЫ!**

**ВНИМАНИЕ:** процедуры строго противопоказаны больным онкозаболеваниями.

Но истинный король абхазских терм — это Кындыгский источник, что в Очамчирском районе, в тридцати пяти километрах от столицы. Там, среди скал, устроены три просторных бассейна с разной температурой, а над ними — трубы, из которых низвергаются тугие струи,

даря гидромассаж. Самое чудо начинается у выхода из земли: гейзер бьёт кипятком под девяносто градусов, но, скатываясь по склонам, он остывает до комфортных сорока-сорока пяти. И вот уже по тринадцати железным желобам, как по венам, стекает этот горячий водопад, и каждый может стать под одну из струй — и почувствовать, как мощная вода разминает плечи и спину. А чуть ниже бассейны встречают более мягким теплом, располагая к долгому, ленивому купанию. Только одно предупреждение — не являться сюда в хмельном угаре, ибо горячий источник не прощает легкомыслия. После процедур наступает странная, глубинная успокоенность, словно всё лишнее вымылось, и тело просит только покоя — никаких нагрузок, только тишина.

В том же селе Кындыг, недалеко от знаменитого брата, притаилась Ашара — родственная душа по составу вод, но новичок среди курортов. Четыре бассейна и массажные трубы здесь точно такие же, но людей куда меньше — ведь открыли и обустроили этот уголок совсем недавно. Он ещё хранит отпечаток первозданной чистоты, и те, кто ищет уединения, выбирают именно Ашару.



#### *На источнике Ашара*

Недалеко от аэропорта Бабушара, возле Дранды, нашёлся ещё один горячий ключ. Два бассейна с обжигающей водой могли бы потягаться с кындыгскими, но здесь нет той самой струйной магии, а раздевалка настолько неудобна, что многих отпугивает. Зато и плата за вход ниже — компромисс, который ценят экономные путешественники. Однако врач строго наказывает: воду эту принимать только наружно, ни в коем случае не внутрь.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.