

Как выбрать качественную минеральную воду?

Минеральная вода – источник силы и здоровья. Давным-давно вода вошла в наш ежедневный рацион и теперь мы не можем представить жизни без нее, но не стоит забывать, что наше здоровье вплотную зависит от того, что именно мы пьем. Нашему организму ежедневно требуется около 2-3 л воды. С пищей мы получаем примерно 1,5 л, ещё 0,5 л поставляет сам организм. Поэтому чем больше мы пьем чистой, качественной воды, тем сильнее помогаем нашему организму выводить шлаки и другие вредные вещества.

Вода, в представлении многих людей, является символом чистоты и красоты, однако нет ничего более редкого и полезного, чем чистая целебная вода, и ничего более сложного, чем это жидкое вещество с его удивительными физическими, химическими и биологическими свойствами.

Сегодня прилавки заполнены огромным разнообразием напитков, столовых и минеральных вод. Так как же выбрать для себя ту воду, которая и здоровье поправит, и жажду утолит? Главное преимущество КАЧЕСТВЕННОЙ воды обусловлено действием натрия, кальция, магния, хлора, а также гидрокарбонатов, особенно кремния и органических веществ, входящих в состав воды.

Лучший выбор - это гидрокарбонатные воды. Гидрокарбонатные натриевые воды по старой терминологии назывались щелочными. Эти воды, возмещая недостаток карбонатов в крови, повышают щелочной резерв крови и оказывают ощелачивающее действие, а наличие в минеральной воде, в отличие от пресной, различных химических компонентов, усиливает ее лечебное действие и придает ему специфическую направленность.

Обратите внимание на этикетку, и, чтобы рядовому потребителю стало понятно, какие вещества, входящие в состав минеральной воды, для организма полезны, кратко перечислим их основные свойства:

- Кальций (Ca) необходим для костей, зубов, ногтей, мышечной ткани, участвует в процессе кроветворения, обмена веществ, препятствует проникновению микроорганизмов в кровь, повышая сопротивляемость организма к инфекциям и токсинам. Соли кальция влияют на рост и развитие человека, повышают свертываемость крови, помогают при лечении суставов, нервной системы, сердца, желез внутренней секреции.

- Магний (Mg) является хорошим противотоксичным, противострессовым, противоаллергическим, противовоспалительным средством, играет большую профилактическую роль в борьбе с онкологическими заболеваниями. Постоянное наличие магния в организме обеспечивает внутренний покой: магний благотворно действует как на центральную, так и на периферическую нервную систему.

- Натрий (Na) совместно с калием играет важную роль в поддержании нормального осмотического давления и участвует в образовании протоплазмы. Богатая натрием минеральная вода в жару лучше утоляет жажду, не перегружая сердце.

- Калий (K) очень важен для деятельности мышц, особенно сердечной, участвует в образовании химических передатчиков импульса нервной системы к исполнительным органам. Соли калия способствуют выведению из организма лишней воды, помогают

Как выбрать качественную минеральную воду

Автор: admin

09.11.2011 14:53 -

ликвидировать отеки, действуют как противосклеротическое средство.

Попробовав качественную, чистую и полезную воду лишь раз, вы поймете, что именно её вы так долго искали!

Автор - **Елена Кузич**

[Источник](#)