

Существует ли роковая связь между водой и болезнью?

В повседневной жизни каждый из нас и каждый день имеет дело с водой. Человеческий организм на 60 – 70% состоит из воды. Вода доставляет в клетки организма питательные вещества (витамины, минеральные соли) и уносит отходы жизнедеятельности (шлаки).

Кроме того, вода участвует в процессе терморегуляции (потоотделение) и в процессе дыхания (человек может дышать сухим воздухом, но недолго). Для нормальной работы всех систем человеку необходимо выпивать как минимум 1,5 литра воды в день.

Человек не может жить без воды. Вода – основа жизни, и нашему организму постоянно необходима жидкость.

Поэтому важно, чтобы вода, которую мы пьем, была чистой.

Чистая питьевая вода – источник жизни и залог здоровья. Но не многие из нас об этом задумываются. Даже когда, открыв кран, испытывают чувство брезгливости при виде мутной и непонятного цвета жидкости да еще источающей неприятный запах. Поэтому важно, чтобы вода, которую мы пьем, была чистой.

Мы не желаем думать о том, что всего лишь один глоток некачественной воды может принести болезнь. А приносит, да еще сколько.

Луи Пастер доказал, что человек выпивает 90% процентов своих болезней. Вода, поступающая в наши квартиры из водопровода, очень далека от идеальной. Способствует этому высокая загрязненность водоемов и состояние водопроводов. А у нас и сегодня найдутся много желающих попить водопроводной воды из-под крана. Водопроводные сети, по которым вода доставляется в квартиры, обветшали, трубы давно утратили герметичность, а это приводит к ее загрязнению. Все это отражается на вкусе, запахе, цвете воды и нашем здоровье.

Питьевая вода из крана становится все хуже и опаснее. Опасность представляют

содержащиеся в воде микроорганизмы и бактерии и вирусы, кроме них в водопроводной воде присутствуют продукты их жизнедеятельности.

Содержащиеся в питьевой воде ионы тяжелых металлов (медь, свинец, и др.) тоже чрезвычайно вредная вещь. Хотя доля их невелика, но так как они способны накапливаться в организме, то могут дать о себе знать даже по прошествии многих лет.

Многие пытаются найти выход в кипячении. Но кипячение не уничтожает всех микробов, не говоря о тяжелых металлах, пестицидах, гербицидах, нитратах. Кипяченая вода долго не хранится, в ней образуются вредные вещества. Повторное кипячение – вредно.

Создается впечатление, что у нашего народа отсутствует инстинкт самосохранения и здравый смысл. Сначала вопреки здравому смыслу он разрушает свое здоровье (ведь сколько раз ученые доказывали прямую связь между ростом заболеваемости среди населения и качеством потребляемой воды) а затем прилагает огромные усилия, чтобы его поправить.

Мы затеваем грандиозные евроремонты в квартирах. А еще покупаем массу не нужных нам вещей, а приобретение фильтра откладываем на потом или просто экономим на его покупке. А за это время к нам в организм попадает весь набор таблицы Менделеева. А мы забываем, что последствия употребления некачественной воды могут наступить как немедленно, так и через несколько лет.

Факт, что деньги, сэкономленные вами на покупке фильтра, уйдут в аптеку, чтобы лечить болезни.

Во многих странах вода в бутылках стала естественным и широко используемым способом потребления. У россиян также появился спрос на такую воду. Только бы производители заливали в пластиковые бутылки качественную воду, необходимую для нормальной работы человеческого организма. А еще нам предлагают очищать воду с помощью бытовых фильтров, которые становятся необходимым атрибутом дома.

Помните:

Несмотря на то, что вода относится к веществам, не образующим энергии при ее использовании в организме, но чистая питьевая вода – источник жизни и залог здоровья. Без нее жизнь невозможна.

Вода должна быть обязательным компонентом пищевого рациона человека для нормального течения физиологических процессов в нашем организме.

Существует ли роковая связь между водой и болезнью

Автор: admin

24.07.2013 17:03 -

Человеку нужно соблюдать питьевой режим – рациональный порядок потребления воды, который обеспечивает нормальный водно-солевой баланс и создает благоприятные условия для жизнедеятельности организма.

Беспорядочное, излишнее питье ухудшает пищеварение, создает дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему и почки, приводит к увеличению выделения через почки и потовые железы ряда ценных для организма веществ.

Недостаточное потребление воды также нарушает нормальную жизнедеятельность организма: падает вес тела, увеличивается вязкость крови, учащается пульс и дыхание, возникают жажда и ощущение тошноты, снижается работоспособность.

Количество воды, вводимое в организм с пищей и питьем, меняется в зависимости от климатических условий и интенсивности физической работы.

Пить воду желательно до еды. Питье во время еды вредно (вода уносит с собой разбавленный желудочный сок, что препятствует пищеварению)

И помните, что на земном шаре огромное количество воды, однако, для питья годится не вся. Так что, мы должны питьевую воду беречь. А сколько у нас воды утекает даром (взять хотя бы плохо отрегулированные краны).

Давайте охранять и беречь воду – великий дар природы и наше богатство.

Автор - **Лилия Шельмина**

[Источник](#)