

Często zadawane jest mi pytanie:

JAKĄ WODĘ PIĆ?

Uważam, że dwa czynniki mają decydujące znaczenie.

Woda powinna być:

- **biologicznie czysta**, tzn. wolna od zanieczyszczeń cywilizacyjnych;
- **niskosodowa**, czyli zawierająca jak najniższą ilość sodu i chlorków.

Dlaczego? Na to pytanie trudno odpowiedzieć jednym zdaniem. Zaczniemy od tego, że woda w naszym organizmie jest środowiskiem, w którym odbywają się wszystkie procesy życiowe. Jest rozpuszczalnikiem, spełnia istotną funkcję w transporcie składników odżywczych do komórek oraz usuwaniu produktów przemiany materii. Dlatego tak ważne jest, aby dostarczając naszemu organizmowi wodę niezbędną dla jego funkcjonowania nie dostarczyć jednocześnie tego co może mu szkodzić.

Woda dostarczana do organizmu musi być przede wszystkim wodą biologicznie czystą. Nie jest to pojęcie tożsame z wodą chemicznie czystą. Nasz organizm musi otrzymać każdego dnia 2 – 2,5 litra wody. **Jednak woda nie jest dla naszego organizmu źródłem składników odżywczych. Także ilość minerałów zawartych w wodzie nie ma większego znaczenia dla naszego bilansu elektrolitowego (poza wodami leczniczymi, które można pić tylko pod nadzorem lekarza).** Okazuje się jednak, że oparcie diety na wodzie chemicznie czystej (zdeminiaralizowanej, destylowanej) powoduje zaburzenia w procesach metabolicznych naszego organizmu. Nic w tym dziwnego. Jesteśmy przecież częścią natury. A w przyrodzie woda nigdy nie występuje w postaci chemicznie czystej, tak samo jak każdy inny naturalny surowiec.

Tak więc, dla każdego, niezależnie od wieku, najkorzystniejsze jest spożywanie wody biologicznie czystej, naturalnej o niskiej lub średniej mineralizacji.

Dla naszego organizmu niezwykle istotne jest zachowanie równowagi. **Nadmiar niektó-**

rych pierwiastków może być równie szkodliwy jak ich niedobór. Dzieje się tak np. z sodem, którego nasza współczesna dieta zawiera stanowczo za dużo. Przyczyną tego jest **sól kuchenna, czyli chlorek sodu.** Proszę podsumować, ile zjadamy dziennie konserwowanej żywności, wędlin, żółtych serów, pieczywa, różnych przekąsek, np. paluszków czy orzeszków. W tym wszystkim znajdują ogromne ilości soli. Tymczasem podwyższony poziom jonów sodu jest m.in. przyczyną **wzrostu ciśnienia krwi oraz kumulowania wody w organizmie powodującego obrzęki.**

Dodatkowo, pragnienie wywołane nadmiarem soli zaspakajamy często napojami wyprodukowanymi z nienajlepszej wody, słodzonymi, barwionymi i aromatyzowanymi substancjami chemicznymi. A to również nie jest obojętne dla naszego zdrowia.

Woda niskosodowa jest korzystna praktycznie dla wszystkich. Taką wodę powinny pić bezwzględnie osoby z podwyższonym ciśnieniem tętniczym, niewydolnością krążenia, powikłaniami choroby nadciśnieniowej, takimi jak zawal mięśnia sercowego czy wylew do centralnego układu nerwowego oraz z niektórymi chorobami nerek, obrzękami.

Naturalna woda mineralna o jak najniższej zawartości sodu wskazana jest również dla kobiet w zespole napięcia przedmiesiączkowego. Powinny pić ją osoby odchudzające się i przeprowadzające kuracje oczyszczające.

Polecam taką wodę wszystkim, którzy dbają o swoje zdrowie.