

Вечная слава воде!



Вода! У тебя нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха, тебя не опишешь, тобой наслаждаешься, не понимая, что ты такое. Ты не просто необходима для жизни, ты и есть жизнь. С тобой во всем существе разливается блаженство... Ты – величайшее в мире богатство... Ты даешь нам бесконечно простое счастье.

Антуан де Сент-Экзюпери

Зачем человеку вода?

Ученые утверждают, что организм взрослого человека на 70% состоит из воды. Она входит в состав клеток, межклеточной и суставной жидкостей, крови и лимфы, желудочного сока, желчи, слюны.

При недостатке воды слабеют мышцы, сморщивается кожа, повышается хрупкость костей, возникают перебои в работе сердечно-сосудистой системы, замедляется мозговая деятельность, нарушается обмен веществ, накапливаются токсины.

Человеческий организм постоянно выделяет воду при дыхании, с потом и другими физиологическими жидкостями, а поэтому нуждается в регулярном пополнении ее запасов. Не напрасно герой известной с детства сказки Корнея Чуковского

воздавал воде вечную славу и призывал обращаться к ней как можно чаще.

Какая бывает вода?

В зависимости от содержания растворенных веществ вода бывает природная и лабораторная, питьевая и техническая, пресная и соленая, жесткая и мягкая. Особенно важна для нас питьевая вода, ведь мы пользуемся ей ежедневно. Это природная вода, очищенная от болезнетворных бактерий и разных неорганических примесей, попадающая к нам, чаще всего, через водопроводный кран. Помимо водопроводной, мы обычно пьем артезианскую воду (бутилированную или из бюветов) и минеральную, которую приобретаем в магазинах.



В систему водопровода вода попадает из внешних водоемов (рек, озер, водохранилищ) и подземных водоносных горизонтов. Артезианскую воду обычно добывают из скважин глубиной около 300 м, а минеральную — из водоносных комплексов, где она не смешивается с другими видами воды.

Особенность минеральной воды в том, что ее химический состав представляет собой разные комбинации шести основных элементов — магния, натрия, кальция, сульфата, гидрокарбоната и хлора. Этими комбинациями объясняется разделение минеральных вод на сульфатные, хлоридные, гидрокарбонатные и прочие виды. Конечно, шестью элементами состав минеральной воды не ограничивается, в крошечных количествах в ней можно обнаружить практически всю таблицу Менделеева. От концентрации минеральных солей зависит разделение минеральной воды на столовую, лечебно-столовую и лечебную. Помимо химического состава, минеральная вода отличается по температуре источника, из которого ее добыли: холодная — из источника с температурой ниже +20° и термальная — когда вода в источнике теплее окружающего воздуха.

Вода и здоровье

Не зря нас с детства приучают к мысли о том, что вода — это источник здоровья. Речь идет не только о том, что самые простые гигиенические процедуры — тщательное мытье рук перед едой — минимизируют риск пищевых отравлений, заражения кишечной палочкой и многими другими весьма грозными инфекциями.

Стакан холодной воды, выпитой натощак, улучшает перистальтику и помогает справиться с запором не хуже слабительных препаратов. При сильном утомлении два стакана прохладной воды стимулируют работу мозга, прогоняют сонливость

и повышают работоспособность.

Немного выпитой воды поможет справиться с головокружением, слегка снизит артериальное давление, облегчит состояние при повышении температуры тела и избавит от токсинов при кишечном отравлении.

Лечебные минеральные воды нормализуют работу кишечника, стимулируют обмен веществ, помогают справиться с проблемами печени и желчного пузыря.

Косметологи используют термальную воду для ухода за проблемной кожей: например, изотоническая вода снимает раздражение, гидрокарбонатно-натриевая — борется с угревой сыпью, вода с содержанием селена избавляет от отеков, а богатая кремнием — обладает противозудным эффектом.

Диетологи рекомендуют употреблять в день не менее 1,5 л чистой негазированной воды, полагая это количество достаточным для сбалансированной работы всех наших органов и систем. Однако с термальными и лечебными минеральными водами следует быть осторожными и не применять их без консультации с врачом. Именно поэтому они чаще всего продаются в аптеках.

Подготовила **Светлана Терехова**