

Víz Világnapja: a víz szervezetünk élető ereje

Létrehozás: 03/22/2018 - 14:00

Szerző: Melano



[1]

Kapcsolódó cikkek:

[Hogyan válasszunk megfelelő vízforralót?](#) [2]

1994 óta március 22. a Víz Világnapja. Ezen a napon természetes vizeink védelmére és a víz életünkben betöltött szerepének fontosságára hívják fel a figyelmet szakértők, szervezetek és civilek egyaránt. „Köztudomású, hogy a legegészségesebb és legideálisabb innivaló a tiszta víz. Korra, nemre, egészségügyi állapotra való tekintet nélkül korlátlanul fogyasztható, a szervezet igényeinek megfelelő mennyiségben” – hívja fel a figyelmet a Víz Világnapja kapcsán Széll-Szőke Krisztina, a SodaStream termékmenedzsere.

A víz járul hozzá a legnagyobb mértékben a szervezet megtisztulásához, méregtelenítéséhez. A tiszta víz formájában történő folyadékbevitel számos előnnyel bír: hozzájárul a megfelelő emésztéshez és támogatja a fogyókúrát is. Továbbá simábbá, feszebbé teszi a szervezet elsődleges védőrétegét, a bőrt és csökkenti az öregedés látható jeleit. Emellett növeli a munkavégzéshez szükséges koncentrációt, nem utolsósorban pedig semmilyen káros hatása nincs.

A víz a fő oldóanyag az ételek, vitaminok és ásványi anyagok számára. Segíti a táplálék kisebb darabokra bontását és a végső felszívódást, ahogy a vitaminokét is. A megfelelő vízfogyasztás számos betegség kialakulásának kockázatát csökkenti, köztük a szívrohamét és az agyvérzést is.

A víz létfontosságú a szervezetnek, hogy fenntartsa hűtési- (izzadás) és melegítési „rendszerét”. Az emberi testben minimális az elraktározott víz mennyisége, amihez nyúlhatna dehidratáció esetén. Ezért szükséges, hogy egész nap pótoljuk a folyadékot. A vízhiány okozta dehidratáció sok betegség állapotát ronthatja, továbbá hozzájárul a mérgező anyagok lerakódásához szervezetünkben. Azonban, ha elegendő vizet fogyasztunk, megelőzhetjük ezeket a folyamatokat. A vízhiányt sokan éhségérzetnek érzik, ezért megnövelik a nassolások számát. Az elegendő vízivással azonban lehetővé tesszük, hogy képesek legyünk megkülönböztetni a szomjúságérzetet és az éhségérzetet.

„Hazánk abban a szerencsés helyzetben van, hogy a csapvíz minősége a legtöbb helyen a skandináv országok ivóvizének minőségével vetekszik. Emellett a legellenőrzöttebb élelmiszer, hiszen folyamatosan vizsgálják a minőségét” – összegez a SodaStream, a modern szódagépeket gyártó márka szakértője. Aki a szénsavas vizeket részesíti előnyben, otthon, költséghatékonyan, helytakarékosan, környezetkímélő módon állíthat elő szénsavas vizet csapvíz segítségével a SodaStream gépeivel.

Élővizeink tisztasága érdekében fontos, hogy óvjuk környezetünket a szeméttől. Egyetlenegy, a természetben eldobott PET-palack lebomlási ideje ugyanis 450 év, mely így századokon keresztül szennyezi élővizeinket, mezőinket és erdőinket. Évente összesen 2,7 milliárd ásványvizes palackot gyártanak világszerte, melynek csak elenyésző részét hasznosítják újra. A SodaStream vásárlói 2009 óta közel 9 milliárd PET-palacktól óvták meg a földet.

Tags:[Magyarország](#) [3][Víz Világnapja](#) [4]**Visegrádiak:**[Magyarország](#) [5]

Forrás webcím: https://www.melano.hu/viz_vilagnapja_a_viz_szervezetunk_elteto_ereje

Hivatkozások

[1] https://www.melano.hu/sites/default/files/articles/viz_sodastream.jpeg

[2] https://www.melano.hu/hogyan_valasszunk_megfelelo_vizforralot

[3] <https://www.melano.hu/tags/magyarorszag>

[4] https://www.melano.hu/tags/viz_vilagnapja

[5] <https://www.melano.hu/visegradiak/magyarorszag>