

Az emberi szervezet naponta átlagosan 2,4 l vizet ad le, vagyis napi folyadékigényünk átlagosan 2,4 l, amit táplálék- és folyadékfelvétellel utján kell pótolni. Sajnos téved, aki azt gondolja, hogy folyadékfogyasztásnak minősül a kávé vagy a különféle üdítők ivása, ezek folyékonyság ugyan, de nem megfelelő helyettesítői a természetes tiszta víznek. Ennek oka elsősorban az, hogy ezek az italok a víz mellett ún. dehidratáló anyagokat is tartalmaznak és szervezetünk víztartalékából vonnak el. Ahogy azt már az általános iskolában megtanulhattuk, testünk 2/3 részben vízből áll. Fontos tehát eszünkbe vélni, hogy „folyadék” és a „víz” nem szinonim szó, ugyanaz, testünknek tiszta vízre van szüksége a megfelelő működéshez.

„HARC” A GYEREKEKKEL

Kétgyermekes anyukaként naponta szembesülök én is azzal a problémával, hogy a gyerekek szívesebben nyúlnak a rostos üdítőkért, teáért ahelyett, hogy a csapból engednének egy jó pohár vizet. Ilyenkor bizony van egy kis harc és nem is mindig tudom őket meggyőzni, de azért jó úton haladunk. Általában megpróbálok egyezséget kötni velük, hogy előbb igyanak egy pohár vizet és utána ihatnak (nem szénsavas!) üdítőt. Felöltösként tudom, hogy fejlődő szervezetüknek nagy szüksége van a tiszta vízre. De nem lenne igaz, ha most azt írnám, hogy nálunk csak a vízáram megy... Szoktam csalni annyiban, hogy néha „csak úgy” viszek oda nekik egy-egy pohár vizet és örömmel látom, mennyire jól tud esni a nagy játékban! És ami a legjobb az egészben: ilyenkor általában el is fogadják azt, nem alkudoznak más innivalóért.



ÚSZKÁLÓ SZENNYEZŐDÉSEK ELLEN MECHANIKAI SZŰRŐ

Megyéinkben a vezetékesvíz-ellátásból származó víz országos viszonylatban is kiemelkedően jó. Sokan mégsem bíznak benne és kartonszámra cipelik haza az ásványvizet. Ez elsősorban a látványos ásványvízreklámok számlájára írható. Elérték azt a hatást, hogy az emberek nem szívesen, ódzkodva nyitják meg otthonukban a vízcsapot, ha inni szeretnének. Való igaz, hogy főleg régi vezetékekből folyamatosan válhatnak le vízkő- és rozsdadarabkák, amik aztán a poharunkban landolnak és tisztító látványt nyújtanak. Erre azonban van egy nagyon egyszerű megoldás: egy mechanikai szűrő felszerelése a rendszer elejére. Ezek a berendezések megfogják az apró szemcséket, s máris esztétikusabb látvány kerül a poharunkba. Rengeg változata létezik, mindenki megtalálhatja a piacon a neki és pénztárcájának is tetsző darabot. A legegyszerűbb változat egy műanyag szűrőházban egy kb. 80 mikronos szűrőbetét. Azért nem kell finomabb szűrő, mert a rendszer elején ennyi bőven elég, ez a szűrési finomság már megfogja a homokot, rozsdát és az egyéb lebegő szennyeződések, amik bármilyen rendszerben előfordulhatnak. Ezek a szűrőbetétek moshatóak, tehát évekig használhatóak, nem kell kicserélni őket. A mechanikai szűrők egy könnyelműebb változata már félautomata, ami azt jelenti, hogy tisztításához nem kell szétszedni, a tetején vagy az alján van egy kar, azt elfordítva a szűrő „kiszívja” önmagát. Ez folyamatos használatnál rendkívül praktikus lesz, hiszen a kezdeti lelkesedés a vízszűrő betét tisztogatása iránt hamar alábbhagy.



ami kiszűri a klórt és egyéb ízrontó anyagokat. Termékek változata létezik: konyhai mosogató alá szerelhető, konyhapultra helyezhető vagy akár egy mutatós vízszűrő kancsó. Ezek a berendezések mind arra hivatottak, hogy a csapvizünknek egy kis pluszt adjanak. Beszerzési költségük és fenntartásuk (szűrőbetétszere) még így is messze alulmarad az ásványvízvásárlásokhoz képest. Ha finom a vizünk és szívesen fogyasztjuk, napi rutinná fog válni a vízivás, ami nagyban hozzájárul egészségünk megtartásához.

Azról nem is beszélve, hogy ha gyermekeink is látják a jó példát, egy idő után követni fogják bennünket. A múltkor a 4 éves kisfiam úgy jött oda hozzám, hogy „Testem vízért kiált!”. Így fejezte ki, hogy szomjas. Jót mosolyogtam és megállapítottam, hogy eddig mégsem a falnak beszéltem.

A testünk vízért kiált!

Sokszor és sok helyen olvashattuk már, hogy szervezetünk működéséhez tényleg elengedhetetlen a megfelelő folyadékpótlás. A folyadék hiánya figyelem-összpontosítási problémákat, fejfájást, fáradtságot, bőrproblémákat okozhat.

KLÓR ELLEN SZÉNSZŰRŐ

Ha csapvizünk ízével nem vagyunk maradéktalanul elégedettek, érdemes megpróbálkozni egy olyan szűrővel,



A SZAKÉRTŐ:
Pingiczerne Mikóczy Melinda
nordland@nordland.hu