

Вода - джерело здоров'я

Один із важливих елементів, що стосуються культури нашого харчування, - це вода. На жаль, у розмові з батьками дітей, які мають порушення шлунково-кишкового тракту, з'ясовується, що ці мало п'ють. Не тільки діти, але й самі дорослі. Маленькі діти страждають на запори. Надходження достатньої кількості рідини в організм людини - це важлива умова здорового травлення.

Діти і дорослі залежно від віку, а також пори року щодня мають випивати від 1 до 2 л води, крім соків, рідини (супів, чаю). Що це має бути за вода? Це не кип'ячена вода, а вода природна – це вода, яку пропускають через фільтрочишувачі, що залишають якісний склад води, тобто достатній вміст кисню, певних мікроелементів, але фільтрують солі важких металів та інші компоненти, що не потрібні організму. Крім того, в фільтрованій воді, пропущеній через бар'єр, зменшено вміст хлору, що несприятливо впливає на організм людини.



Чому ми говоримо саме про некип'ячену воду? На жаль, кип'ячена вода втрачає багато властивостей, необхідних для організму.

І навіщо вода потрібна нашому організму? Вода бере участь у кожному фізіологічному процесі, зокрема, як у процесі всмоктування, так і в процесі виділення. Однією з причин досить частих проблем кишечника, зокрема, запорів у дітей і дорослих, є порушення водного балансу. Організму нічим виводити продукти, шлаки. Шлаки «залежуються» в кишечнику, призводячи до токсичних дій на організм у цілому, адже відомо, що довголіття, молодість, краса, здоров'я залежать здебільшого від роботи кишечника.

Дітям, так само, як і дорослим потрібно пити «живу», не кип'ячену воду, для цього використовуйте будь-які фільтри для очищення звичайної, проточної води від небажаних, несприятливих домішок.