Улогата на водата во човековиот организам

Човековото тело е функционално зависно од постојаното снабдување со свежа вода богата со минерали. Водата е хидрататор на сите телесно течности: крвта, водните патишта во нашиот нервен систем, ткивата. Многу е важно водата што ја пиеме да биде без никакви загадувачи, да биде високо нивото на минерали и вредноста на pH факторот да биде оптимален за нашето добро здравје.

ЗОШТО НА ОРГАНИЗМОТ МУ Е ПОТРЕБНА ВОДА?

Д-р Давид Г. Вилијамс: „Алтернатива за здрава и свесна личност“

„Секогаш кога зборувам за опасностите од пиењето на вода од чешма, добивам по неколку писма во кои се вели дека нашата хлорирана вода е една од најдобрите на светот. Дозволете ми да дадам неколку коментари по тоа прашање. Прво, хлорот не пружа никаква заштита од пестициди, вируси и други небактериски загадувања. Второ, хлорот понатаму преминува во соединение кое се нарекува трихалометан кој

се поврзува со зголемениот број на случаеви на рак и мртвородени деца“.

Знаеме дека водата која ќе ја испиеме го наоѓа својот пат до секоја клетка од организмот. Таа го подобрува внесувањето на кислород, ги отстранува отпадните и ги испира токсичните материи. За животните функции на секоја клетка е потребна исправна и урамнотежена содржина на водата. Затоа кога содржината на водата падне за 2% се чувствуваме уморни, а кога ќе падне на 9%, доаѓа до здравствени проблеми.

Организмот на просечна возрасна личност се состои од 35 – 50 литри вода; мозокот, срцето и мускулите содржат 75%, крвта 83% и белите дробови 86%. Воздухот кој го вдишуваме мора пред влегувањето во белите дробови потполно да биде заситен со вода, што значи дека без вода не можеме да дишеме. **НИЕ СМЕ ОНА ШТО ПИЕМЕ.**

Голем број на луѓе не ја надокнадуваат водата во својот организам во доволна мера, и покрај неспорната и далекусежна корист на таквото однесување, дигестивниот, нервниот и имунолошкиот систем функционираат подобро, човек станува енергичен и ментално пожив, а кожата се подобрува и станува помека.

Electrolux Bitola
Ul.Braka Mingovi.br 18 P.fax.52
electrolux@t-home.mk
Macedonia