

Naše telo je veľká vodná továreň

Voda tvorí až 70% nášho tela a má vplyv na takmer každú funkciu ľudského organizmu od regulácie teploty, cez distribúciu kyslíka do našich buniek, až po odvádzanie metabolického odpadu. Ak by sme telo priemerne ťažkého muža (cca 80kg) vysušili a zbavili úplne vody, vážil by asi iba 20 kg. Ak je teda voda zodpovedná za také veľké množstvo vitálnych funkcií v našom tele, je vhodné jej venovať zvýšenú pozornosť.

Piť dostatok tekutín, ktoré sa budú zdržovať priamo v našich bunkách a zabezpečovať im správnu funkciu, je najjednoduchší krok, aký môžete urobiť smerom k vášmu zdraviu i vitalite.

Základom pitného režimu je čistá voda

Vaše bunky potrebujú vodu, všetko ostatné si namiešajú samé. Tu by sa dalo pri vysvetľovaní aj končiť, **ALE**. Zdroje dobrej pitnej vody sú dnes značne limitované. Obľúbené sú vody z plastových fliaš, ktoré ani z ďaleka nie sú ideál. Zaujímavé je, že ročný obrat spoločností produkujúcich vodu v plastových fľašiach je zhruba 11 miliárd dolárov, nakoľko ide o komoditu, ktorá je dostupná prakticky zadarmo (z vodovodu). Je známe, že okolo 40% balených vôd je presne to isté, ako voda z vodovodu.

Ďalšou tienistou stránkou je fakt, že každú minútu sa na svete zahodí zhruba 8000 plastových fliaš. Na produkciu týchto plastových fliaš sa ročne spotrebuje okolo 200 miliónov litrov ropy. A tu prichádza ten najväčší problém. Toxicita. Preto si dávajte veľký pozor na plastové fľaše, ktoré sú vystavené priamemu slnečnému žiareniu. Nikel, etanol, etylenoxid, benzén a iné toxické látky sa priamo cez vodu dostávajú do vášho tela a to je problém. Z dlhodobého hľadiska je to pre náš organizmus značná toxická záťaž.

Je voda z vodovodu riešenie?

Možno áno, ale asi skôr nie. Kvalita vody z vodovodu sa líši od regiónu a niekedy dokonca aj od mestskej časti. Problémové zložky sú chlór, fluór a ďalšie relatívne dosť toxické látky (tak napríklad fluór sa vo zvýšenom množstve používa aj na otravu pre potkany).

Je chlór vo vode z vodovodu úplne neškodný?

Chlór je asi najznámejší chemický prvok, s ktorým sa stretávame denne. Tečie nám totiž priamo z vodovodných kohútikov. Je to všeobecne uznávaný a prakticky celosvetovo používaný prostriedok, ktorým vodárenské spoločnosti čistia a dezinfikujú vodu pred tým, ako sa dostane do našich vodovodných

potrubí a pred tým, ako si ju môžeme vypustiť z vodovodného kohútika. Existujú však aj veľmi zaujímavé a odborne podložené štúdie, ktoré takéto štedré a časté používanie chlóru už dávno kritizujú a upozorňujú na riziká, ktoré sú s tým spojené. Ľudia už dávno prišli na to, že chlór je veľmi účinný zabijak cholery, rôznych baktérií, epidémií a vírusov. Koniec koncov, aj preto je to jeden z najpoužívanejších dezinfekčných prostriedkov na svete. Na druhej strane, ale mnoho vedcov čoraz naliehavejšie upozorňuje na nebezpečné vedľajšie účinky, ktoré môže používanie chlóru, z dlhodobého hľadiska vyvolať. Modrá smrť Chlóru a jeho vzťahu k pitnej vode z vodovodu sa dlhodobo venuje napríklad Robert D. Morris, ktorý pôsobí na Medical College of Wisconsin (<http://www.amazon.com/gp/pdp/profile/A2J0BW9QSN1VJK>). Pred tromi rokmi vyšla v USA jeho kniha „THE BLUE DEATH“, čiže „MODRÁ SMRŤ“ (<http://www.amazon.com/Blue-Death-Disease-Disaster-Water/dp/B001F0R9NA?ie=UTF8&s=books&qid=1230108963&sr=1-1>), ktorá doslova šokovala laickú aj odbornú verejnosť. Morris sa špecializuje na problematiku pitnej vodovodnej vody, prednášal o nej aj na Harvardskej univerzite. Opisuje to, s čím sa stretávame každý deň – všeobecne známu pitnú vodu z vodovodu upravovanú chlórom. Publikuje výsledky rôznych štúdií, ktoré poukazujú na súvislosť medzi dlhoročným pitím chlóranej vody a zvyšujúcim sa počtom nádorových ochorení. Spolu s epidemiológom Thomasom C. Chalmersom a kolegami z Harvardu urobili „metaanalýzu“, čiže exaktne porovnali a skombinovali výsledky desiatich najlepších dlhoročných vedeckých štúdií zaoberajúcich sa pitnou vodou, jej vplyvom na zdravie človeka. Výskumy sa uskutočňovali na desaťtisícoch ľudí. Výsledok? Ľudia, ktorí dlhodobo pijú chlórovanú vodu, majú zvýšené riziko rakoviny močového mechúra o 21 percent a rakoviny konečníka až o 38 percent! (<http://www.pure-earth.com/chlorine.html>) Dr. Herbert Schwartz z Cumberland Country College v štáte New Jersey dokonca tvrdí, že „chlór v sebe skrýva tak veľa nebezpečenstiev, že by mal byť zakázaný“. Používanie chlóru ako dezinfekčného prostriedku prirovnáva ku časovanej bombe, ktorú si ľudia na seba sami prichystali (<http://www.pure-earth.com/chlorine.html>). V bazénoch to pocítia všetci Každý to pozná a nemusí byť ani vedcom. Daňou za to, aby sa vo verejných bazénoch nešírili choroby rôzneho druhu, je vysoká koncentrácia chlóru ako dezinfekčného prostriedku. Jeho hlavným a zreteľne viditeľným dôsledkom je neprirodzene vysušujúca sa koža a vlasy. Mnohí ľudia, ktorí trpia atopickým ekzémom, do verejného bazéna radšej ani neskočia, pretože ekzém sa vplyvom chlóru zhoršuje. Menej škodlivé, ale o to viditeľnejšie problémy určite poznajú odfarbené blondínky. Ich vlasy odfarbené peroxidom sa totiž po styku s chlórovanou vodou zvyknú veľmi nepekne premeniť. Z blondíny sa tak veľmi ľahko stane zelenovláska. Chlór je lacný a dostupný Dezinfekcia chlórom je lacná a svojím spôsobom aj účinná. Alternatívne metódy dezinfekcie pitnej vody sa zatiaľ celoplošne nepoužívajú, pretože by s veľkou pravdepodobnosťou stáli omnoho viac. Limity na používanie chlóru pri dezinfekcii vody stanovila a

stanovuje Svetová zdravotnícka organizácia. Limity, ktoré táto organizácia nastavila, by podľa jej zistení nemali predstavovať pre ľudí zvýšené zdravotné riziko. LENŽE – Svetová zdravotnícka organizácia (ak neberieme do úvahy aj názory tu citovaných vedcov) nikdy netvrdila, že chlóróm dezinfikovaná pitná voda z vodovodu je zároveň aj zdraviu prospešná. Je zdravotne bezpečná do tej miery, do akej to limitovaná prítomnosť dezinfekčného chlóru môže zabezpečiť. Zdravá voda Hovoriť o zdravej vode z vodovodu, ktorá má pozitívny vplyv na naše zdravie a zdravie našich detí si len tak niekto nedovolí. Je to totiž veľmi problematická a množstvo otázok vzbudzujúca téma. Naši vodári to nedávno s podporou Ministerstva zdravotníctva v celoslovenskej kampani tvrdili. Preto si kladieme otázku, či majú pre takéto tvrdenia, ktoré sa formou reklamy dostali do hláv mnohých ľudí aj detí, nejaké dôkazy. Aby sme si rozumeli – nie dôkazy, ktoré potvrdzujú, že voda z vodovodu je zdravotne bezpečná (ona taká musí zo zákona byť), ale dôkazy o tom, že je aj zdravá, či dokonca zdravšia, ako prírodné pramenité, prípadne minerálne vody, ktoré sú na rozdiel od vody z vodovodu určené iba na pitie.

AQUAROLO