



## W numerze znajdziesz:

- ❖ Znaczenie wody w organizmie człowieka
- ❖ Ciekawostki ekologiczne
- ❖ Wody lecznicze
- ❖ Na wesoło

## **ZNACZENIE WODY W ORGANIZMIE CZŁOWIEKA**

Zawartość wody w organizmach żywych waha się w bardzo szerokich granicach od 10-12% w nasionach, do 99% w ciałach jamochłonów czy glonów. Różnice te są uwarunkowane: trybem życia, środowiskiem życia, stopniem rozwoju ewolucyjnego, wiekiem i czynnikami zewnętrznymi. Niezależnie od tego woda jest niezbędna do życia wszystkich organizmów, ponieważ:

- \* stanowi uniwersalny rozpuszczalnik
- \* jest nośnikiem i transporterem wielu substancji (pokarmowych, hormonów, gazów oddechowych)
- \* umożliwia dysocjację (substancje mineralne w organizmie są zazwyczaj aktywne w postaci jonowej np. „pompa sodowo-potasowa” umożliwiająca przewodnictwo nerwowe)
- \* jest substratem lub produktem WSZYSTKICH reakcji biochemicznych ze względu na dużą pojemność cieplną jest dobrym nośnikiem ciepła
- \* umożliwia zachodzenie wielu procesów biologicznych

## **CIEKAWOSTKI EKOLOGICZNE**

- Jeden nieszczelny, lekko kapiący kran powoduje, że w ciągu doby wycieka około 36 litrów wody. Nieszczelna sphuczka w WC powoduje wyciek w ciągu dnia około 720 litrów wody, a rocznie - 260m sześciennych wody
- Aby wyprodukować jedną tonę papieru trzeba ściąć średnio 17 drzew.
- Jeżeli każdy z nas wyrzuci na śmietnik tylko jeden słoik to na wysypisko w całej Polsce trafi rocznie 10 000t szkła
- W Polsce rocznie zużywa się 400 milionów aluminiowych puszek, które można powtórnie przetworzyć oraz wykorzystać i to nieskończenie wiele razy. Sześć puszek ze złomu to oszczędność energii równej spalaniu jednego litra paliwa.
- W Polsce tylko 222 tysiące ton odpadów komunalnych jest kompostowanych (2%). Dla porównania w Danii, Szwajcarii, Szwecji od 60%-80%.
- Każda szklana butelka ponownie wprowadzona do obiegu pozwala zaoszczędzić energię potrzebną do świecenia 100 watomowej żarówki przez 4h



## **CIEKAWOSTKI**

### **JAK SZYBKO ŚMIECI ULEGAJĄ ROZPADOWI?**

ponad 500 lat – opony, szklane opakowania, styropian, pieluszki jednorazowe,  
400 lat – niektóre rodzaje plastiku,  
350 lat – puszki aluminiowe,  
100 lat – puszki po konserwach,  
40 lat – skórzane buty,  
10 lat – niedopalek papierosa,  
5 lat – karton po mleku, drewno sosnowe,  
1 rok – skarpeta wełniana,  
6 miesięcy – skórka banana, skorupki jajka,  
5 miesięcy – gazeta,  
4 miesiące – pieluszka bawełniana

## **Wody lecznicze dostępne w sprzedaży detalicznej**

O tym, że woda może mieć korzystny wpływ na nasze zdrowie oraz samopoczucie, większość z nas wie doskonale. Nie wszyscy pamiętamy jednak, że tylko niektóre wody dostępne w sklepach mogą mieć korzystny wpływ na nasze zdrowie. Dzisiaj mamy dla was nieco informacji o tym, jak wybierać wody lecznicze, zawierające od 4000 mg do nawet 24 000 mg składników mineralnych w jednym litrze, skutecznie oddziałujące na organizm w przypadku różnych schorzeń. Większość z nich najlepiej jest stosować pod okiem lekarza, który ustali niezbędną dzienną dawkę oraz czas kuracji. Picie wód leczniczych w niekontrolowanych ilościach na własną rękę może przynieść więcej szkody niż pożytku. Także i w ich przypadku konieczny jest bowiem rozsądek.

### **Jak wybrać wodę butelkowaną?**

W sprzedaży detalicznej możemy znaleźć kilka rodzajów wód leczniczych. W każdej z nich dominuje inny składnik mineralny bądź grupa składników, dlatego chcąc wyleczyć konkretną dolegliwość, powinniśmy dobrze przemyśleć wybór. Poniżej przedstawiamy właściwości poszczególnych wód leczniczych dostępnych w sklepach, a także choroby, w przypadku których można je z powodzeniem stosować.

#### **Zuber**

Polecana jest w leczeniu nadkwasoty, przy schorzeniach przewodu pokarmowego, zwłaszcza gdy chory boryka się z chorobą wrzodową żołądka, dwunastnicy, problemami z wątrobą, drogami żółciowymi czy cukrzycą,

#### **Wielka Pieniawa**

Dobrze sprawdzi się w leczeniu oraz profilaktyce chorób, jak nerwice narządowe, problemy z trzustką i układem krwionośnym, zapalenie jelita grubego, choroby wrzodowe żołądka i dwunastnicy

#### **Słotwinka**

Znajduje zastosowanie we wspomaganiu leczenia przewlekłych nieżytów przewodu pokarmowego, schorzeń przewodu pokarmowego, w leczeniu i profilaktyce miażdżycy, zaburzeń gruczołów dokrewnych dróg moczowych, a także chorób związanych z niedoborem magnezu, m.in. w nerwicach.

#### **Jan**

Bardzo dobrze sprawdza się, jeżeli chodzi o leczenie schorzeń nerek oraz dróg moczowych, a także – w połączeniu z wodą Zuber – w leczeniu cukrzycy oraz miażdżycy. Wykazuje silne właściwości moczopędne. Warto profilaktycznie pić szklankę tej wody na około pół godziny przed posiłkiem.



takich

## **NA WESOŁO**

**Przychodzi woda do kwasu i mówi:**

**-umówiłbyś się ze mną?**

**Kwas na to:**

**-w zasadzie to jestem obojętny.**

Autorzy: M.Cichocka – Mróz, I.Koziarska B. Kwiatkowska.