



Jak ważna dla zdrowia jest woda?



**JAKOŚĆ WODY
JAKOŚĆ ŻYCIA**





Znaczenie wody dla procesów życiowych człowieka

Według Światowej Organizacji Zdrowia ponad 80% współczesnych chorób ma bezpośredni związek z jakością wody pitnej. Czy Polacy mając stały dostęp do czystej wody kranowej doceniają ten fakt? Raczej nie. Dla nas woda kranowa nie spełnia najczęściej wymagań, aby móc ją spożywać w miejsce wody butelkowanej. Dla wielu światowych społeczności woda o takiej jakości byłaby spełnieniem marzeń.

Czysta woda to niezbędny i najlepszy dostępny napój dla człowieka. Woda oczyszcza i nawilża organizm, dając nam przy tym orzeźwienie i siłę. Jest nośnikiem dla wszystkich procesów życiowych w organizmie. Używamy jej nie zastanawiając się, jaką ważną rolę odgrywa w pracy naszego organizmu. Woda o złej jakości może spowodować wiele chorób. **Większość ludzi nie wie ile funkcji woda pełni w organizmie i ile wody potrzebujemy, aby te funkcje były wypełniane pomyślnie oraz jaki ścisły związek istnieje pomiędzy brakiem wody w organizmie i ciężkimi chorobami.** Zdarza się, że o znaczeniu jakości wody dowiadujemy się przypadkiem, na przykład będąc na wakacjach w Egipcie, kiedy dopada nas biegunka wywołana przez bakterie zawarte w tamtejszej wodzie.

Niestety większość osób nie docenia także znaczenia jakości wody dla zdrowia. Nawet pamięć o codziennej potrzebie nawodnienia często jest zbyt dużym wysiłkiem. Do tego przez lata w Polsce utrwalił się mit złej jakości wody w kranie i swoiste odrzucenie picia samej wody. **Pomimo znaczącej poprawy jakości wody wodociągowej rynek wody butelkowanej i napojów rozwija się w Polsce w dużym tempie.** Zostaliśmy przyzwyczajeni do tego, aby nie pić wody z kranu, a kupować ją w butelkach. Do tego dochodzi cała rzesza napojów, które poprzez wysoką zawartość cukru zakwaszają organizm i powodują zmiany w metabolizmie. To szczególnie dotyczy dzieci, którym rodzice zamiast butelki wody kupują do szkoły napoje, czy wody smakowe. Jak kuriozalną sytuacją jest fakt, że na rynku i w



naszych domach nie są dostępne butelki wielorazowego użytku. Dbają o to producenci wód i napojów poprzez kreowanie masowej potrzeby picia napojów w butelkach plastikowych.

Brak wody w organizmie może powodować między innymi: zmęczenie bez przyczyny, nerwowość, niecierpliwość, niepokój, depresję, otyłość, niespokojny sen. Inną grupę symptomów stanowią różnorodne bóle. One zależą od tego, w jakich częściach ciała skupiają się nie do końca usunięte odpady kwasowe.





Water Star
WIĘCEJ NIŻ CZYSTA WODA

Kilka faktów na temat wody:

- **Ciało dorosłego człowieka w aż 70% składa się z wody** (noworodka w 90%, a osoby w podeszłym wieku w około 60%).
- **Mózg ludzki, który składa się w 85% z wody, nie może zanotować ubytku wody większego niż 1%**, gdyż zatrzymane zostałyby procesy życiowe.
- **Woda jest substancją, o której nauka nie wie wszystkiego** - skład chemiczny wody jest dokładnie znany, natomiast obecnie prowadzi się wiele badań na temat wpływu struktury oraz napięcia powierzchniowego wody na procesy życiowe. Badania dowodzą prozdrowotnego wpływu picia zjonizowanej wody alkalicznej (woda poddana elektrolizie i naładowana ujemnymi jonami hydrooksyłowymi, będąca silnym antyoksydantem).
- **Woda w organizmie człowieka podlega wielu przemianom** - między innymi zmienia się jej odczyn (pH) oraz struktura. Na przykład kwas żołądkowy ma 2-3 pH, krew 7,35 a skóra około 5,5.
- **Woda dzieli i rozpuszcza w organizmie substancje odżywcze**, a następnie roznosi je wraz z tlenem po całym organizmie,
- **5 000 000** - tyle butelek i puszek produkuje się codziennie w Stanach Zjednoczonych.
- **1 500 000** - tyle ton rocznie dostarczają na świecie odpady z plastikowych butelek. Dla porównania stalowa wieża Eiffla waży 200 razy mniej!
- **1500** - tyle butelek plastikowych rocznie zużywa czteroosobowa rodzina.
- **23** - jedynie tyle procent odpadów z plastikowych butelek zostaje ponownie przetworzonych.
- **450** - tyle lat trwa rozkład plastikowej butelki PET.
- **24** - tyle procent rynku wody butelkowanej w USA mają dwaj najwięksi jej producenci (Pepsi z wodą Aquafina oraz Coca-Cola z wodą Dasani). Obaj producenci filtrują i butelkują wodę miejską.



Water Star
WIĘCEJ NIŻ CZYSTA WODA

Woda butelkowana – czego nie dowiemy się z jej etykiety

Wiele miejsca poświęca się zaletom wynikającym z picia wody butelkowanej. Coraz więcej rodziców świadomie wybiera już wodę zamiast herbat, soków czy innych napojów wierząc, że to najzdrowszy sposób zaspokojenia pragnienia nie tylko dzieci, ale całej rodziny. Niestety podczas codziennych zakupów często zapominamy o pewnych niuansach. Nie przywiązujemy do nich wagi albo po prostu nie zdajemy sobie z nich sprawy. **Tymczasem coraz faktów przemawia za tym, że nie warto kupować wody w plastikowych butelkach.**





Szkodliwe BPA

Butelki plastikowe używane jako opakowania do wody wykonane są najczęściej z poliwęglanu. Większość z nich zawiera [bisfenol A](#) (BPA), który jest powszechnie używany do ich utwardzania. **W 2011 r. zakazano w Unii Europejskiej stosowania BPA przy wyrobie butelek dla niemowląt.**

BPA budową przypomina kobiecy hormon estrogenu, a jego oddziaływanie na organizm może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych.

Badania dowodzą, że BPA ma działanie kancerogenne (szczególnie mężczyźni są narażeni na raka prostaty), powoduje zaburzenia hormonalne – może być nawet przyczyną niepłodności, udowodniono także korelację z astmą i otyłością.

Zakaz stosowania BPA przy produkcji butelek dla niemowląt nie rozwiązuje jednak problemu. Substancja znajduje w większości opakowań plastikowych, także w butelkach z wodą mineralną, skutecznie obniżając jej jakość. Woda butelkowana wchodzi w reakcje z opakowaniem, szczególnie jeżeli dochodzi do podwyższenia temperatury plastiku, np. w wyniku ogrzania. Przechowywanie zgrzewek wody w nasłonecznionym miejscu lub w bagażniku samochodowym może mieć bardzo poważne konsekwencje dla zdrowia. Klient nie wie, w jakich warunkach był przechowywany i transportowany towar, który kupuje.

Czy woda butelkowana na pewno jest czysta i zdrowa?

Warto wiedzieć, że normy jakości dla wód butelkowanych są identyczne jak dla wody kranowej: dopuszcza się występowanie pewnej ilości szkodliwych dla zdrowia pierwiastków i związków. Jako konsumenci nie zdajemy sobie z tego sprawy. Oprócz cennych minerałów woda może zawierać także pierwiastki



Water Star
WIĘCEJ NIŻ CZYSTA WODA

promieniotwórcze (np. rad, uran), związki toksyczne (np. bar, azotany, azotyny) oraz bakterie. Prawo nie nakłada na producentów obowiązku informowania o tym konsumentów. Zawartość pierwiastków promieniotwórczych jest szczególnie szkodliwa dla najmłodszych, ponieważ dzieci w znacząco większym stopniu absorbują wapń, są przez to narażone także na większą absorbcje radu.

Odcisk węglowy

Butelkowanie wody przyczynia się także do zwiększenia odcisku węglowego. **Odcisk węglowy to całkowita suma emisji dwutlenku węgla (CO₂), który został wyemitowany do atmosfery.** Obecnie chyba każdy aspekt ludzkiej działalności przyczynia się do tej emisji, jednak w miarę możliwości należy starać się ograniczać ją do minimum. Butelkowanie wody sprawia, że emisja CO₂ do atmosfery znacznie się zwiększa: potrzeba energii, aby napełnić butelki wodą w fabryce, przetransportować je ciężarówkami, pociągami czy statkami do użytkownika, schłodzić w sklepach spożywczych lub lodówkach domowych, a następnie puste butelki wyrzucić lub poddać recyklingowi. To niepotrzebny koszt, także energetyczny.

- Wyprodukowanie butelek tylko dla rynku amerykańskiego kosztuje tyle energii, co równowartość 17 mln baryłek ropy naftowej, z wyłączeniem energii dla transportu.
- Butelkowanie wody powoduje produkcję ponad 2,5 mln ton CO₂.
- **Do wyprodukowania litra wody butelkowej potrzeba aż 3 litrów wody!**

Ukryte koszty

Woda butelkowa jest droga – warto wiedzieć, że **jedynie 3,5% ceny stanowi koszt produkcji** (7 groszy z ceny 2 zł), a reszta to transport, reklama i marketing (1,97 z ceny 2 zł).



Czy woda z kranu jest na pewno zdatna do picia?

Woda miejska jest zdatna do picia prosto z kranu. Wielu odbiorców jednak nie ma pewności, czy jej jakość jest odpowiednia. Faktycznie zdarza się, że mimo dobrych parametrów przy wyjściu z wodociągu po dotarciu do odbiorcy jakość znacznie się obniża. Dzieje się tak ze względu na zanieczyszczenia instalacji wewnętrznych – począwszy od PCV czy osadu zawartego w rurach, a na skażeniu bakteriologicznym kończąc. Zakłady wodociągowe zwracają uwagę na ten fakt na łamach swoich stron internetowych: <http://www.mpwik.com.pl/dla-klienta/woda/wplyw-instalacji-wewnetrznych-na-jakosc-wody-w-kranie-u-klienta>

Warto wiedzieć też, że normy w Polsce dla jakości wody pitnej są takie same jak dla wody technologicznej. Dopuszczają występowanie niewielkich ilości związków toksycznych i szkodliwych pierwiastków, np. rtęci, fenoli, chloroformu. Zanieczyszczenia wody są faktem, co możemy zaobserwować podczas okresowej wymiany wkładów filtracyjnych. Zdjęcie przedstawia wkłady filtra po półrocznym użytkowaniu w Warszawie. Zanieczyszczenia są widoczne gołym okiem (zaznaczony ramką fragment).





Water Star
WIĘCEJ NIŻ CZYSTA WODA

Czy przegotowywanie wody wystarcza?

Najpopularniejsze rozwiązanie – gotowanie wody – nie podnosi jej jakości. To raczej metoda pseudouzdatniania, wynikająca bardziej z przyzwyczajenia i mitów. **Gotowanie wody jedynie eliminuje bakterie i wirusy, a nie zmienia poziomu zanieczyszczenia wody.** Dodatkowo proces parowania wody w trakcie gotowania powoduje pewne zagęszczenie w niej składników i związków ciężkich (składniki lotne odparowują, a stałe pozostają w wodzie w większym stężeniu). Dowodem na to zjawisko jest gromadzony w czajniku kamień, którego głównym składnikiem są cenne dla organizmu wodorowęglany wapnia i magnezu.

Filtracja wody jest najskuteczniejszą metodą uzyskania czystej i bezpiecznej dla organizmu wody

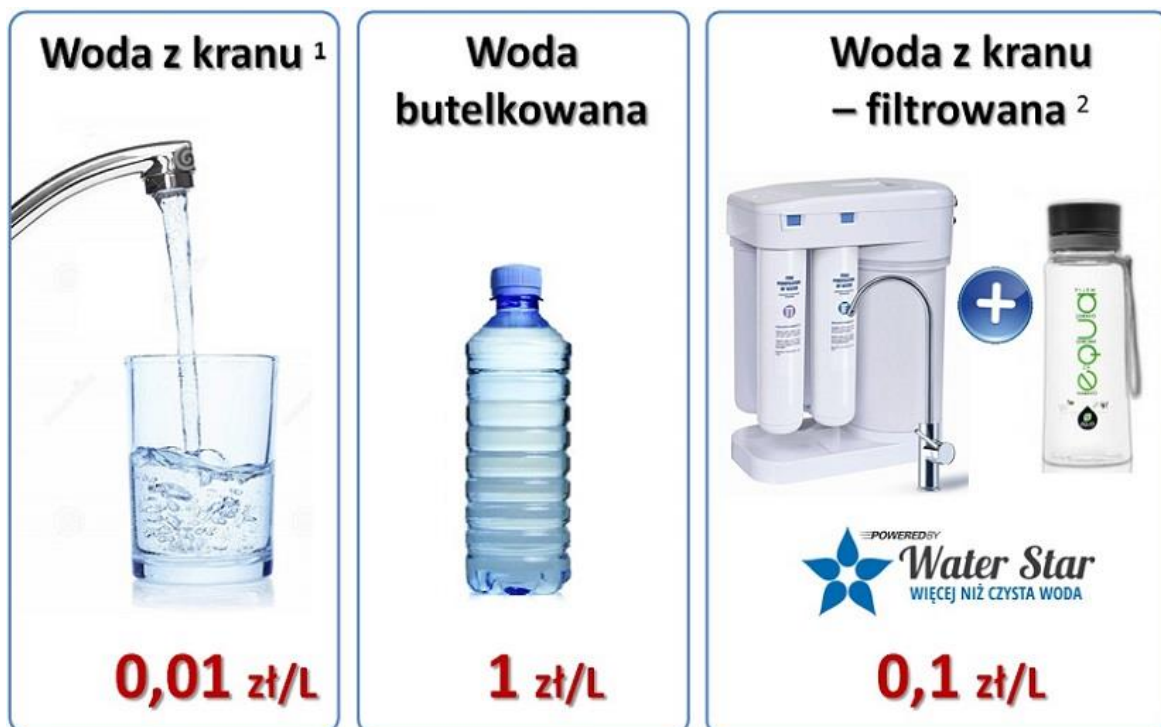
Jest to też najtańszy sposób pozyskania czystej wody prosto z kranu.

W ostatnich latach bardzo dynamicznie rozwinęła się technologia filtracji wody. Obecnie na rynku dostępnych jest szereg rozwiązań filtracyjnych wody, które dają pewność eliminacji 100% bakterii, wirusów i grzybów. Także ceny urządzeń stały się już przystępne (najtańsze filtry z odrębnym kranem kosztują około 150 zł, a te z najbardziej rozbudowaną filtracją, jak odwrócona osmoza, to koszt kilkuset złotych). Dzięki temu instalacja filtra zwraca się już po 3 miesiącach.



Ile kosztuje woda pitna

Woda to także codzienna pozycja wydatków w domowym budżecie. Infografika przedstawia ile kosztuje woda pitna. Za wodę butelkowaną płacimy, **aż 100 krotnie więcej niż za podobną wodę w kranie.**



¹ Źródło MPWiK Warszawa. Cena z uwzględnieniem odprowadzania ścieków - 11,47 zł. za m³.

² Z uwzględnieniem kosztu zakupu filtra (rozłożonego na 10 lat) oraz serwisu rocznego.



Water Star

WIĘCEJ NIŻ CZYSTA WODA

O niezwykłych właściwościach wody oraz urządzeniach do jej uzdatniania i zmiany właściwości będziemy pisać w kolejnych publikacjach.

Water Star to firma specjalizująca się w domowych rozwiązaniach systemów filtracji, zmiękczenia i jonizacji wody. **Wprowadziła na rynek nowatorski produkt w postaci domowej produkcji wody mineralnej (także gazowanej) i napojów, który pozwala uwolnić się od zakupu wody mineralnej. Popularyzuje picie czystej wody, w tym wody alkalicznej o właściwościach prozdrowotnych.**

Jeśli masz pytania odnośnie wody w Twoim życiu skontaktuj się z nami.

Woda to nasza pasja.

Internet: <http://www.water-star.pl>

Sklep: <http://www.water-star.sstore.pl/>

Fanpage: <https://www.facebook.com/waterstarnet>

Telefon: 601 56 59 57



Water Star

WIĘCEJ NIŻ CZYSTA WODA