



FOT.123RF

Dobra woda zdrowia i urody na pewno doda

Jakkolwiek to zabrzmiało, ale namawiamy do picia. Oczywiście, chodzi o picie dobrej, zdrowej, smakowitej wody. Woda to wielki skarb, a tę akurat mamy w Polsce smaczną (choć tej najlepszej jakości wcale nie tak wiele). Nie od dziś wiadomo, że to woda jest najlepsza na upały, nie na darmo o wodzie się mówi, że to źródło życia i zdrowia. Woda orzeźwia, ale też dodaje energii, sprawia, że czujemy się młodsi i odświeżeni. Fachowcy do picia polecają najbardziej naturalną wodę mineralną średniozmineralizowaną, bo może ją pić niemal każdy, a dostarcza ona niezbędnych do funkcjonowania minerałów w odpowiedniej dawce.

Lekarze są zgodni, że nic wody nie zastąpi. Dodają przy tym, że ciągle pijemy wody za mało (choć jak ze wszystkim, przesadzać nie należy, bo woda nie tylko uzupełnia minerały, ale w nadmiarze także je wypłukuje z organizmu), zbyt często też zastępujemy wodę wysokosłodzonymi napojami.

Początkiem wszechrzeczy jest woda; od wódki częste smutki, a od wody człek zdrowy i młody; złe obyczaje człowieka wykuwa się w brzoje, cnoty zapisuje się na wodzie (to Szekspir) – powiedzenie wodzie jest co niemiara. Najważniejsze, żeby zaprzyjaźnić się z nią na codzień. Dlatego namawiamy do jej picia. A że dobra woda znacząco wpływa na smak wszelkich innych trunków... DP