

NR 17

# Głos SENIORA

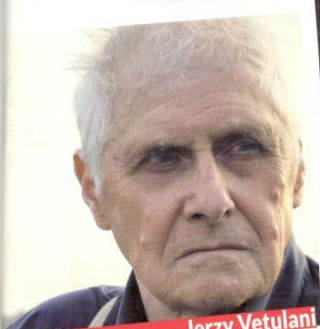
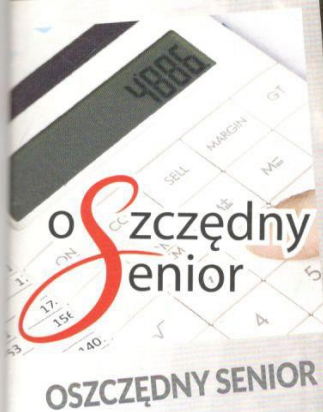


LISTOPAD 2015 | ISSN 2299-6990 | [www.glosseniora.pl](http://www.glosseniora.pl)



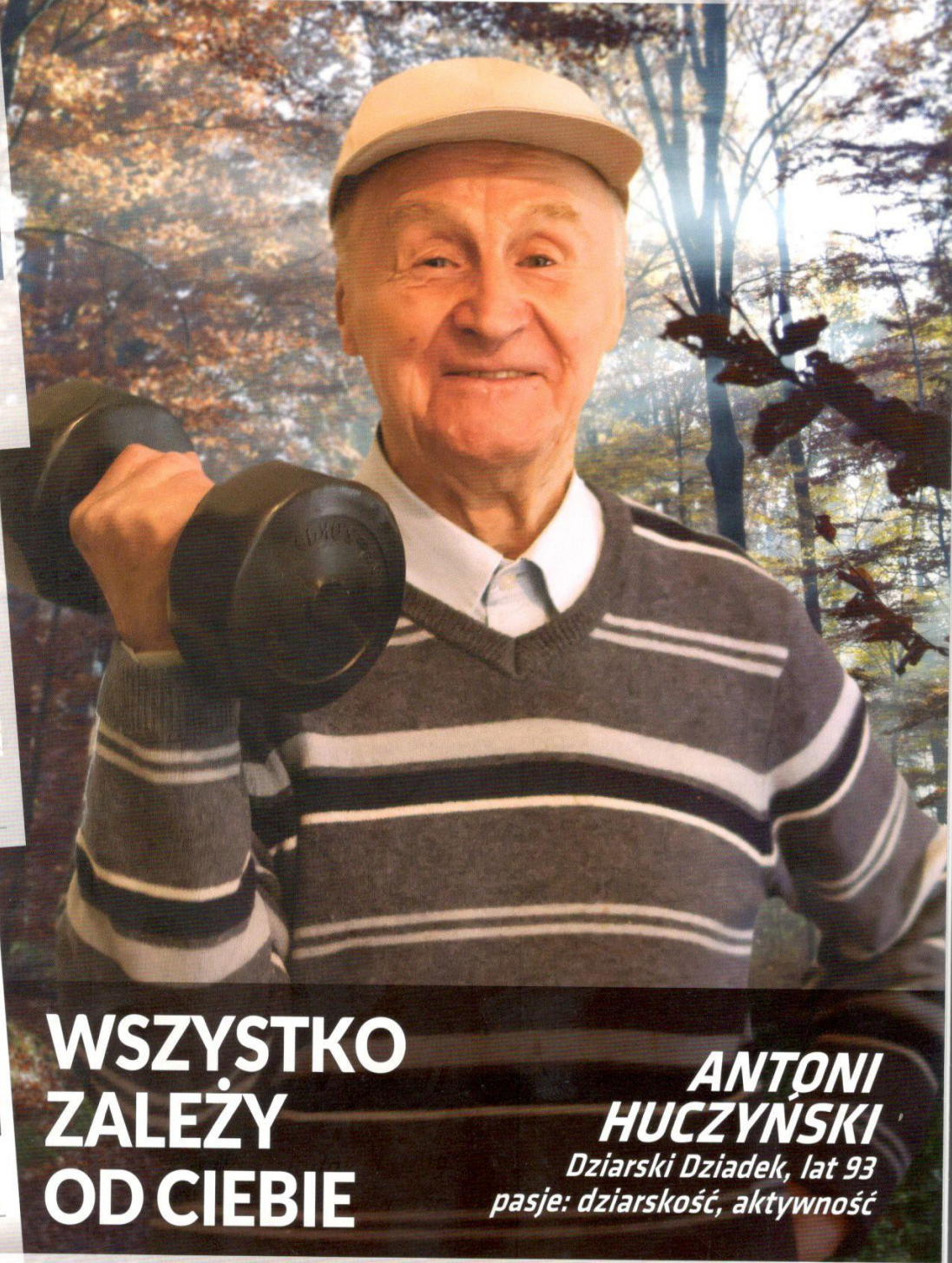
**Krzysztof Zanussi**

**TYLE JEST WARTO  
NASZE ŻYCIE,  
ILE LUDZIE ODCZUJĄ,  
GDY NAS ZABRAKNIE**



**Jerzy Vetulani**

**O ZALETACH  
POLIGAMII**



**WSZYSTKO  
ZALEŻY  
OD CIEBIE**

**ANTONI  
HUCZYŃSKI**

*Dziarski Dziadek, lat 93  
pasje: dziarskość, aktywność*



ZNAJDŹ NAS NA FACEBOOKU:  
<https://www.facebook.com/GlosSeniora>  
[www.glosseniora.pl](http://www.glosseniora.pl)

**MANKO**  
STOWARZYSZENIE



# „TWARDA WODA” WAŻNA DLA ORGANIZMU

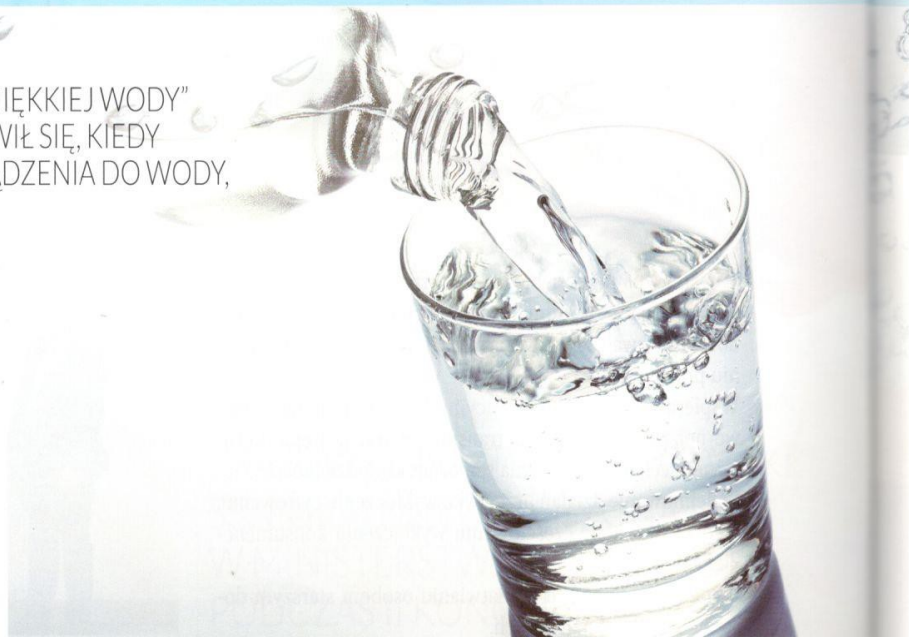
TEMAT PROPOZYCJI PICIA TZW. „MIĘKKIEJ WODY” ZAMIAST „TWARDEJ WODY” POJAWIŁ SIĘ, KIEDY NA RYNEK WPROWADZONO URZĄDZENIA DO WODY, KTÓRE JĄ ZMIĘKCZAJĄ.

Producenci, zachęcając do ich zakupu, coraz częściej publikują w mediach reklamy i artykuły sponsorowane, które pokazują uśmiechnięte twarze osób, które skorzystały już z "dobrodziejstwa" urządzeń zmiękczających wodę. Również w miastach i miasteczkach na targowiskach pojawiają się stoiska, na których demonstrowane są tego typu urządzenia, a pokazy wraz z treścią opisową są tak zachęcające, że niektórzy je kupują.

Tylko niestety, bez zastanowienia zrobiony zakup stanie się problemem „zdrowotnym”, o czym konsument zafascynowany urządzeniem nie wie. Nie bierze pod uwagę, że to, co jest ważne w wodzie, którą pije, to składniki mineralne w niej zawarte.

Wypowiadali się na ten temat naukowcy, m.in. Pan Profesor Julian Aleksandrowicz, twórca Polskiego Towarzystwa Magnezologicznego, który mówił: „Zdrowie i życie każdego człowieka w dużej mierze zależy od rodzaju i jakości wody, jaką na co dzień pije”.

Znaczenie dla zdrowia człowieka mają wody, które zawierają odpowiednie ilości biopierwiastków takich jak: magnez, wapń, wodorowęglany, chlorki, sód, siarczany, fluorki, jodki, żelazo i dwutlenek węgla. Tylko ich optymalna, a nie minimalna ilość w wodzie (szczególnie magnezu i wapnia), ma znaczenie dla zdrowia. Ilość tych biopierwiastków w wodzie klasyfikuje ją do wód twardych lub miękkich.



## CO TO JEST TWARDA WODA?

Twardością ogólną wody nazywa się sumę zawartości jonów wapnia i magnezu występujących we wszystkich możliwych połączeniach. Twardość ogólną dzieli się na twardość wapniową - powodowaną obecnością jonów wapnia i twardość magnezową - powodowaną przez jony magnezu. Ponadto rozróżnia się twardość węglanową wody, która wywołana jest przez wodorowęglany, węglany i wodorotlenki wapnia i magnezu oraz twardość niewęglanową, powodowaną przez inne związki wapnia i magnezu (siarczany, chlorki, azotany). Dwoma zasadniczymi czynnikami, od których zależy twardość wody, są stężenia wapnia i magnezu.

Znaczenie twardości wody dla zdrowia człowieka zostało opisane już w latach pięćdziesiątych ubiegłego stulecia. Japoński chemik (Kobayashi, 1957) w badaniach wykazał wyższe współczynniki umieralności na choroby naczyń mózgowych w obsza-

rach z kwaśniejszą (to jest miękką) wodą w porównaniu do tych z bardziej zasadową (to jest twardszą) wodą używaną do picia. W innych badaniach stwierdzono również, że przewlekły niedobór magnezu połączony ze zmniejszeniem jego stężenia w mięśniach sercowych, związany z niewystarczającą podażą, szczególnie z małą ilością tego jonu w wodzie, może predysponować do ciężkiej choroby mięśnia sercowego.

Badania epidemiologiczne ustaliły odwrotną korelację pomiędzy twardością wody pitnej, a umieralnością na choroby sercowo-naczyniowe (zarówno u dorosłych jak i u niemowląt). Picie wody twardej zmniejsza ryzyko zachorowań na choroby sercowo-naczyniowe, a spożywanie wody miękkiej prawdopodobnie je zwiększa. Woda uboga w wapń i w magnez (woda miękka) wpływa na postępujące zubożenie ustroju w magnez, o czym piszą polscy naukowcy.



PARTNERZY DZIAŁU:



Głos  
SENIORA

Ten krótki przegląd piśmiennictwa wskazuje na to, że wody twarde są dla organizmu człowieka zdrowe, gdyż dostarczają magnezu i wapnia, biopierwiastków, które warunkują nam prawidłowe funkcjonowanie. Taka zwiększona ilość magnezu i wapnia, która służy nam do zachowania zdrowia i działa profilaktycznie, znajduje się w wodach mineralnych. Należy jednak zwracać uwagę na ilości zawartych tam magnezu i wapnia, gdyż działanie korzystne na organizm jest wtedy, kiedy ilość magnezu wynosi co najmniej 50 mg/l, a wapnia co najmniej 150 mg/l. To tak jakbyśmy pili twardą wodę, a to właśnie ta, a nie miękka stanowi o naszym dobrym samopoczuciu i działa profilaktycznie.

Należy tu również wspomnieć o istotnym procesie kulinarnym, jakim jest gotowanie potraw w zależności od zastosowanej wody. Jeżeli do gotowania np. mięsa, warzyw itp. używana jest woda miękka, to zawartość magnezu i wapnia w żywności zmniejsza się nawet do 60%. Unikać należy zwłaszcza stosowania do gotowania żywności wody ciepłej, sztucznie zmiękczonej. Powoduje ona maksymalne zmniejszenie zawartości magnezu w żywności w ten sposób gotowanej. Natomiast woda twarda używana do gotowania zmniejsza straty składników, a nawet zwiększa zawartość wapnia w żywności.

Podsumowując temat, pamiętajmy o tym, że pijąc twardą wodę działamy na korzyść naszego organizmu, a to ważne, aby móc zachować zdrowie.

■ DR MAŁGORZATA PIENIAK  
Program „Woda dla Zdrowia”  
Polskie Towarzystwo Magnezologiczne  
im. prof. Juliana Aleksandrowicza  
[www.wodadlazdrowia.pl](http://www.wodadlazdrowia.pl)  
[redakcja@wodadlazdrowia.pl](mailto:redakcja@wodadlazdrowia.pl)

**OWOC ŁĄCKI**

# NATURALNE SOKI OWOCOWE

Produkt Regionalny

zdrowe i smaczne

bez dodatków konserwantów, cukru i wody.

wejdź na stronę

[www.sklep.owoclacki.pl](http://www.sklep.owoclacki.pl)

wybierz smak

wzłóż zamówienie

KURIER DOSTARCZY TOWAR W CIĄGU 3 DNI ROBOCZYCH

zapraszamy również do Sklepu Firmowego

[www.owoclacki.pl](http://www.owoclacki.pl)

Sądecka Grupa Producentów Owoców i Warzyw „Owoc Łącki” Sp. z o.o.  
Łącko 761  
33-390 3300  
Tel. 18 444 69 86