

A bűvös képlet:

H₂O



FŐVÁROSI
VÍZMŰVEK

Ez csak természetes!

Víz. Természetesnek vesszük a jelenlétét, hiszen mindenhol körülvesz minket. Iszunk belőle, locsoljuk vele a kertet, fürdünk benne. És csak olykor-olykor fordul meg a fejünkben, mennyire fontos is számunkra. Olyan életelixír, amely nélkül három napot sem élnénk túl. Különös erővel rendelkezik. Egészségünk, szépségünk, lelki-állapotunk szempontjából is nagyon fontos, kívülről-belülről szépít és frissít bennünket.

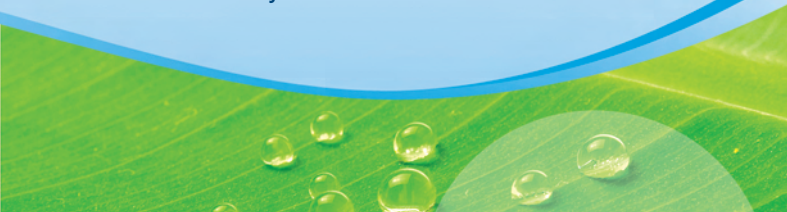
Kiadványunk segít abban, hogy közelebbről megismerkedhessen az életadó vízzel.



A szervezet legfontosabb alkotóeleme

A víz szervezetünk legfontosabb alkotóeleme. Aránya az életkor előrehaladtával egyre csökken a szervezetben. A csecsemő szervezete még kb. 75 %, a felnőtté már csak 60 %, az idős szervezet pedig mindössze 55 % vizet tartalmaz.

A víz testünk számos alapvető funkciójához szükséges. Így részt vesz például az emésztésben, a tápanyagok felszívódásában és szállításában, nélkülözhetetlen a salakanyagok eltávolításához, ráadásul a testhőmérsékletet is szabályozza.



Napi folyadékszükségletünk

Szervezetünk folyadékigényét többek között az életkor, az ételek sótartalma, vagy a külső hőmérséklet is befolyásolja. Természetesen többet kell innunk akkor is, ha nehéz fizikai munkát végzünk, vagy intenzíven sportolunk.

Tudta-e, hogy:

- 1 %-os folyadékvesztésnél szomjúságérzet jelentkezik?
- 2 %-nál étvágytalanság lép fel?
- e fölött csökken a fizikai teljesítmény, romlik a közérzetünk és a koncentráló képességünk, hányingerünk lesz, szédülünk?
- további folyadékvesztésnél nehézlégzés, izomgörcs, tudatzavar állhat be?

Testünk minden nap vizet veszít, ami együtt jár szervezetünkben a létfontosságú ásványi anyagok és nyomelemek csökkenésével. Mivel ezeket szervezetünk nem tudja előállítani, folyamatosan pótolnunk kell. Erre a természetes ivóvíz a legalkalmasabb, mert azzal a különleges tulajdonsággal büszkélkedhet, hogy megfelelő arányban tartalmazza a szervezet számára szükséges, létfontosságú ásványi anyagokat és nyomelemeket. A 65 év feletti embereknél csökken a szomjúságérzet, ezért náluk és a csecsemők, kisgyermekes esetében különösen oda kell figyelni a megfelelő mértékű folyadékbevitelre.



Nem látjuk, de benne van

Egy liter ivóvíz ásványianyag- és

Kalcium 80 mg

Nélkülözhetetlen a fogak és a csontok fejlődéséhez, az ideg- és izomműködéshez, valamint a normális véralvadáshoz.

Kálium 3 mg

Meghatározó szerepe van a só- és vízháztartás szabályozásában, a normális szívritmus fenntartásában, valamint az ideg- és izomműködésben.

Nátrium 18 mg

A konyhasó alkotóelemeként ismert, részt vesz a szervezet só- és vízháztartásának, valamint a normális ingerület-átvitelnek a fenntartásában.

Magnézium 22 mg

Fontos szerepe van az ideg- és izomműködésben, valamint a csont- és fogképződésben.

nyomelem-tartalma:

Fluor 0,1 – 0,2 mg

A fogzománc és a csontok felépítésében és a fogszuvasodás megelőzésében játszik szerepet.

Vas 0,02 mg

Nélkülözhetetlen alkotóeleme az oxigénellátást biztosító hemoglobinnak, és fontos szerepet játszik az idegrendszer megfelelő működésében is.

Mangán 0,004 mg

Elsősorban a vérárvadásban és a csontképzésben játszik szerepet, így segít mérsékelni a csonttömegvesztést.

Króm 0,001 mg

A króm aktív szerepet játszik a szervezet szénhidrátanyagcseréjében, a cukorháztartás szabályozásában.

Belül egészség, kívül frissesség

A vizet ősidők óta szépítőszerként is használják, hiszen hidratálja, ezáltal bársonyosabbá, puhábbá, ruganyosabbá és ráncatlanabbá teszi a bőrt.

A fiatalok bőre általában feszes, mert megfelelő a vízháztartásuk. Az évek múlásával azonban a bőr víztartalma fokozatosan csökken, idős korban akár 10 % alá is süllyedhet.



Az elveszített nedvességet természetesen nemcsak a ráncok és a száraz bőrérzet miatt érdemes pótolni. A tapasztalat szerint a megfelelő víztartalmú bőr ötször-tízszer olyan gyorsan fogadja be egyes krémek hatóanyagait, mint a száraz.



A víz nemcsak bőrünket teszi széppé. A fogyáshoz is hozzásegíthet minket.

Tanulmányok kimutatták, hogy az elegendő mennyiségű víz fogyasztása több energiát ad a testmozgáshoz, megnöveli a testmozgás során elégetett kalóriamennyiséget, valamint segít a test fölösleges zsírlerakódásainak leépítésében.

Sokat segíthet a megfelelő testsúly megőrzésében, ha elfogadjuk azt a tényt, hogy sokszor egyszerűen hajlamosak vagyunk összetéveszteni a szomjúságot az éhséggel. Ilyenkor harapnivaló után nyúlunk, pedig szervezetünknek valójában csak valamilyen innivalóra lenne szüksége. A vízivás ilyenkor segíthet a teltségérzet kialakulásában, ezáltal csökkenti az evés utáni vágyat.

Forró nyár, hűsítő víz

A nyári hőség hatására jelentősen megnő szervezetünk folyadékszükséglete. Ezért kánikula idején még jobban kell ügyelnünk a megfelelő mennyiségű folyadékbevitelre, hogy megóvjuk szervezetünket a meleg okozta ártalmaktól. Ilyenkor is fokozott figyelmet érdemelnek az idősek, hiszen náluk a legnagyobb a kiszáradás veszélye.



Nagyon fontos, hogy kánikulában ne fogyasszunk olyan innivalót, amely sok cukrot, koffeint vagy alkoholt tartalmaz, mert ezek fokozzák a szomjúságérzetet, és még több folyadékot vonnak el a szervezettől!

Ki gondolta volna?

Tudta Ön, hogy:

- ugyan a Föld felszínének több mint 70 %-át víz borítja, de ennek csupán 1 %-a alkalmas emberi fogyasztásra?
- a világon 1,2 milliárd ember kénytelen tiszta víz nélkül élni?
- hazánkban a vezetékes ivóvíz 90 %-át a felszín alatti vízkészletek biztosítják?
- a magyar háztartások átlagos napi vízfelhasználása 130 liter/fő?
- a spa kifejezés három kezdőbetűből tevődik össze, a latin „sanus per aquam” vagyis „egészség a víz által” kifejezésből?



www.vizmuvek.hu



FŐVÁROSI
VÍZMŰVEK