

Światowy Dzień Wody

22 marca



**DOCENIAMY
WODĘ**

Woda to związek chemiczny o wzorze H_2O . Jest niezbędna do życia człowiekowi, zwierzętom i roślinom tak samo jak tlen i pożywienie.

Większość ludzi nie ma świadomości ile funkcji pełni woda ich organizmie i ile wody jest potrzebne, aby organizm funkcjonował prawidłowo.

Nie zdajemy sobie również sprawy z faktu, że brak wody w organizmie może powodować ciężkie choroby. Jeżeli stracimy chociaż 5% wody znajdującej się w naszym organizmie pojawia się realne zagrożenie naszego zdrowia. Nasz organizm inteligentnie informuje nas o braku wody gdyż te impulsy wysyłane są z mózgu, który w 95% składa się z wody. Brak wody w organizmie może spowodować zmęczenie bez powodu, niespokojny sen, niecierpliwość, nerwowość, niepokój, depresję. Deficyt wody wywołuje również zgagę, rozpoczynają się problemy z trawieniem, bóle głowy, angina, artretyzm, dna moczanowa oraz bóle w różnych częściach ciała.

Woda to substancja o unikalnych właściwościach i nie da się jej niczym zastąpić. Właśnie dlatego ogromne znaczenie dla naszego zdrowia ma codziennie picie co najmniej 1,5l wody.

SZANUJMY WODĘ I JEJ WALORY PONIEWAŻ:

Woda to źródło naturalnego piękna:

- wpływa na elastyczność naszej skóry,
- poprawia stan włosów i paznokci,

Woda to paliwo dla naszego organizmu:

- poprawia koncentrację i pamięć,
- zwiększa produktywność myślenia,
- poprawia kondycję fizyczną,

Woda to podstawa funkcjonowania naszego organizmu:

- pomaga w transporcie składników odżywczych,
- regulują temperaturę ciała,
- jest niezbędna w procesie trawienia,
- wpływa na prawidłowe funkcjonowanie nerek,
- wpływa na poprawne funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego,

Woda to podstawa zdrowia:

- oczyszcza organizm z toksyn,
- walczy z infekcjami,
- pomaga walczyć z nadwagą,
- zmniejsza ryzyko udaru,
- zmniejsza ryzyko zachorowania na raka,

