

# Dobra woda zdrowia doda

Jaka woda jest zdrowsza, twarda czy miękka? W internecie znajdujemy mnóstwo różnych opinii, często sprzecznych ze sobą, bo każdy ma swoje zdanie. Najlepiej więc posłużyć się opinią profesjonalnych instytucji powołanych do kontroli jakości wody.

Prezentujemy jedynie opinie i sugestie państwowych stacji sanitarno – epidemiologicznych i systematycznie kontrolowanych przez nie wodociągów. Ich zadaniem jest ochrona zdrowia ludzi. Wszystkie opinie pochodzą z października 2014r.

## **Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Krakowie:**

*Twardość wody nie ma najmniejszego wpływu na tworzenie kamieni lub piasku w nerkach czy w woreczku żółciowym. Ich powstawanie wynika z zaburzeń metabolizmu i nie ma żadnego związku z zawartością wapnia i magnezu w diecie. Wapń, główny składnik wpływający na twardość, nie ma żadnego szkodliwego wpływu na zdrowie.*

*Ze względów sanitarnych, preferuje się raczej wodę względnie twardą.*

*Wody bardzo miękkie (poniżej 90 mg CaCO<sub>3</sub> dm<sup>3</sup>) są szkodliwe dla człowieka. Z organizmu wypłukiwane są sole wapnia, co powoduje problemy z układem kostnym, zaburza prawidłową pracę mięśni, w tym mięśnia sercowego.*

## **Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Gdyni:**

Twarda woda traktowana jako zło przez producentów filtrów oraz zmiękczaczy do wody jest znacznie lepsza dla naszego organizmu niż woda miękka. Woda poddana procesowi odwróconej osmozy (OR) nie powinna być spożywana przez ludzi.

## **Stacje Sanitarno-Epidemiologiczne, w Zgierzu, Zduńskiej Woli, Zamościu, wodociągi w Poznaniu, Łodzi, Kielcach, Lubinie czy Płocku, Polskie Towarzystwo Magnezologiczne im. prof. Juliana Aleksandrowicza**

również piszą, że im woda twardsza tym większa zawartość Ca<sup>+</sup> i Mg<sup>+</sup>, a przecież obecność związków wapnia i magnezu w wodzie jest wskazana z uwagi na zdrowie człowieka. Szacuje się, że w typowej dziennej diecie przeciętnego Polaka brakuje 30% tych bardzo potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu biopierwiastków. Ich niedobory w diecie można znacznie zniwelować, pijąc wodę zawierającą te minerały. Ludzie korzystający z wody twardej mają na ogół niższe ciśnienie krwi, powolniejszy rytm serca oraz niższy poziom cholesterolu niż konsumenci wody miękkiej. Wapń i magnez są niezbędne w diecie. Pierwiastki te są znacznie łatwiej przyswajalne z wody niż pożywienia. Magnez zawarty w wodzie wchłania się 30 razy lepiej niż zawarty w pożywieniu, zwłaszcza że proces przetwarzania żywności

(np. gotowanie) powoduje 30-75% utratę tego pierwiastka.

**Magnez** bierze udział w ponad 300 procesach biochemicznych i dlatego decyduje o prawidłowej czynności układu immunologicznego i nerwowo-mięśniowego. Zapobiega chorobom nowotworowym, miażdżycy naczyń krwionośnych, zawałom i kamicy nerkowej. Zapobiega zaburzeniom ciąży i opóźnieniom rozwoju płodu. Przeciwdziała stresom, zmniejsza napięcie nerwowe, likwiduje zaburzenia pracy serca.

**Wapń** jest podstawowym składnikiem kości i zębów. Wpływa korzystnie na przemianę materii i jest niezbędny do utrzymywania normalnej czynności serca i prawidłowej aktywności układu mięśniowo-nerwowego. Ułatwia leczenie niektórych procesów zapalnych, zapobiega chorobom nowotworowym i osteoporozie. Aby codziennie dostarczyć wapń, którego nasz organizm potrzebuje, woda z kranu jest najprostszym rozwiązaniem.

W lutym 2014 roku Polska Agencja Prasowa podała informację o badaniach wody z niską zawartością wapnia wykonanych przez uniwersytet w Michigan (USA) pt. „Niedobór wapnia sprzyja rakowi jelita grubego”. Tytuł tej pracy (dostępnej w internecie): Zebrafish help decode link between calcium deficiency and colon cancer.

Specjalistyczne instytucje podkreślając pozytywny wpływ wody z minerałami jednocześnie zauważają, że podczas podgrzewania tworzą one osady, nazywane kamieniem na instalacji i urządzeniach.

O tym wszystkim można przeczytać na stronach stacji sanitarnych i wodociągów.

Niestety, w zasobach polskiego internetu znajduje się kilkaset firm proponujących chemiczne uzdatnianie wody, w których wody średniotwarde i twarde (z węglanami wapnia i magnezu) przedstawiane są jako zagrożenie dla zdrowia człowieka i urządzeń. Proponowane są dwie podstawowe metody uzdatniania: wymiana jonowa (tzw. zmiękczacze) lub odwrócona osmoza (OR).

Jakość wody przeznaczonej do spożycia przez ludzi w Polsce określają załączniki do rozporządzenia Ministra Zdrowia z 29 marca 2007 r. Skład wody można sprawdzić na stronie Państwa wodociągów.

**Najzdrowsza jest więc woda zawierająca dużo związków wapnia i magnezu.**

**Tylko taką pijmy, ale chciałoby się, żeby ta zdrowa woda nie powodowała osadów na urządzeniach i instalacji.**