

Woda i serce - związek doskonały.

13 lutego 2020

Nie wszyscy wiedzą, że oprócz zbilansowanej diety i aktywności fizycznej, to właśnie woda jest kluczowa dla prawidłowego funkcjonowania serca i układu krwionośnego. Warto pamiętać, jak ważne dla naszej kondycji zdrowotnej jest optymalne nawodnienie organizmu.



Dzień Zakochanych, to dobra okazja do tego, aby zdbać o serce i zmotywować się do zmiany codziennych przyzwyczajeń i pamiętać o regularnym picu wody. Woda znacząco wpływa na funkcjonowanie naszego układu krwionośnego. Serce człowieka składa się aż w 79% z wody i jest jednym z najbardziej zasobnych w wodę organów w ludzkim ciele. Niska zawartość wody w organizmie powoduje, że spada

ciśnienie krwi, a jej objętość w organizmie maleje. Taki stan nadwyręża nasze serce, które musi bić szybciej, by podtrzymać krążenie. Nie pozostaje to obojętne dla naszego samopoczucia, odczuwamy zmęczenie, stajemy się apatyczni, a nasza koncentracja słabnie.

Dlatego zachęcamy wszystkich, nie tylko zakochanych, do regularnego picia wody. Sięgając po wodę dbasz o serce. Warto pamiętać, że istotną rolę pełnią również składniki mineralne w niej zawarte. Powinno się zwracać uwagę na skład pitej wody, gdyż utrzymanie fizjologicznej równowagi zależy właśnie od optymalnej ilości minerałów. Ich niedobór może prowadzić do zaburzeń metabolicznych.

Jaka jest gliwicka woda? - dobra w smaku, krystalicznie czysta, obfitująca w minerały. Wydobywana z głębi ziemi z wodonośnych złóż gliwickiego triasu, ze źródeł izolowanych geologicznie od zanieczyszczeń zewnętrznych. Klasyfikowana jako średniomineralizowana, potocznie określana jako woda twarda, obfituje w wapń i magnez - pierwiastki, których pozbawiona jest woda miękka. Co prawda nie sprzyja sprzętom AGD, za to ma korzystny wpływ dla zdrowia człowieka. Pierwiastki zawarte w wodzie są ok. 30-krotnie lepiej przyswajalne niż np. te, zawarte w żywności. Wspomniane makroelementy wody wpływają między innymi na spadek ryzyka wystąpienia chorób miażdżycowych, wzmacniają kości, usprawniają pracę mózgu, czy też odpowiadają za dobre samopoczucie. Dzięki zastosowaniu nowoczesnych technologii podczas produkcji i dystrybucji, gliwicka woda w kranie jest przede wszystkim bezpieczna. Świadczą o tym wyniki kontroli prowadzonych przez Państwową Inspekcję Sanitarną oraz Laboratorium Wody PWiK. Woda włączana do Gliwickiego Systemu Wodociągowego spełnia wymogi Rozporządzenia Ministra Zdrowia z 7 grudnia 2017 r. dotyczące jakości wody przeznaczonej do spożycia przez ludzi, a także Dyrektywy Unii Europejskiej.