

# A víz

## Víztisztító - A víz és az emberi szervezet

Az egyre nagyobb mértékben szennyezett természetes víz körforgásba kapcsolódik be az emberi vízfogyasztás körforgása.

Kútjainkkal a talajból vételezünk vizet, majd a használat után juttatjuk vissza tavainkba, folyóinkba, a természetes körforgásba. A kinyert vizet megpróbáljuk &ndash;feleslegesen- teljes mennyiségben emberi fogyasztásra alkalmassá tenni. Valójában ez a tisztítás csak megváltoztatja szennyezés jellegét, ipari vizet állít elő. Az ipari víz nagyon megfelelő öntözésre, ipari folyamatokhoz, a lakossági felhasználásra, de emberi fogyasztásra &ndash;ivásra- nem alkalmas. Emberi fogyasztásra az ipari víznél sokkal jobban megfelelnek a természetes ásványvizek, de sajnos ezek sem az emberi test igényeihez igazodnak.

Az ember valójában a felhasználási körforgásban lévő vízmennyiségnek csak elenyésző részét issza meg. Egy fő naponta kb. 150 liter vizet használ fel az alábbi eloszlásban:

Ivás, főzés 3-4 liter

Kézmosás 10-15 liter

Fürdés, zuhanyozás 20-40 liter

Mosás 20-40 liter

Tisztítás 5-10 liter

WC használat 20-40 liter

Víztakarékossági tanácsok:

Fürdés helyett zuhanyozás.

Gyorsan mossuk meg a kezünket, ne folyassuk feleslegesen a vizet.

Fogmosáskor használjunk poharat.

Minden szemét szennyezi a vizet a körforgásban.

Soha ne öntsön olajat, vegyszereket, hulladékot a WC-be  
A víz szerepe az emberi testben

Az újszülöttek kb. 75-80%-át víz képezi.

A felnőttek testének kb. 60-70%-a víz, pl. egy 80 kg súlyú felnőtt szervezet kb. 54 l vizet tartalmaz.

Az agy 78%-a, a vér 86%-a, a szív 77%-a, a máj 84%-a, az izmok 70%-a víz.

Egy ember évente több mint 1000 liter folyadékot megiszik, és a veséken naponta 180 liter

testnedv folyik át.

Csak az édesvíz alkalmas emberi fogyasztásra, így van ez az állatok és növények esetében is.

Az ember étel nélkül hetekig is kibírja, víz nélkül másfél nap után elpusztul. A víz szerepe az emberi testben létfontosságú.

A víz legfontosabb feladatai a szervezetben:

- A víz szállítja a tápanyagokat a sejtekhez.
- A víz eltávolítja az anyagcsere során keletkezett felesleges termékeket.
- A víz karbantartja a sejtek elektromágneses teréhez szükséges elektron és protonszintet.
- A víz párasítja a levegot amit belélegzünk.
- A víz teszi rugalmassá az ízületeket a csontok összekapcsolásához.
- A legfontosabb szerveinket védő rugalmas burkot víz alkotja.

A víz szerepét részletesen tagláló és ezzel kapcsolatosan egy speciális mérési eljárást tartalmazó cikket olvashat a következő linken: Vincent módszer.

Tévhitek a vízről

A víz funkcióinak egyikéhez sem szükséges az ásványok vagy egyéb oldott anyagok jelenléte a vízben. Ezért aztán az ember élete során ásványok formájában 200 kg kőzetet iszik meg, ami csak keresztülmegy a testén.

Szervezetünknek szüksége van ásványi anyagokra, de azt a vízből nem képes felhasználni, csak a szerves ásványi anyagokat képes felhasználni. Tehát elsősorban az ételekből veszi fel a test az ásványi anyagokat, esetleg a táplálkozás során elfogyasztott vízből. Másrészt ha megvizsgáljuk a vizek ásványi anyag tartalmát, kiderül, hogy a szükséges mennyiségnek csak egy kis töredékét tartalmazzák.

Ásványi anyag

A szervezet napi szükséglete

Szervetlen anyag 1 l ásványvízben

Szerves ásványi anyag 100g termékben

Kalcium  
1000 mg  
45-220 mg  
Sajt 1200 mg

Kálium  
2000 mg  
90 mg  
Szója 2000 mg

Magnézium  
300 mg  
50 mg  
Dió 250 mg

Vas  
19 mg  
3 mg  
Búzakorpa 13 mg

Cink  
12 mg  
2 mg  
Korpakenyér 2 mg

Nátrium  
2000 mg  
150 mg  
Sajt 1300 mg

A napi szükségletek adatai csak tájékoztatási értékek, az ivóvíz által tartalmazott mennyiségek irányértékek, amik a forrástól függően változhatnak.

Az emberi test sejtjeinek a működéséhez elektromágneses térre van szüksége. A sejtek elektromágneses terének fenntartásához szabad elektronok és protonok szükségesek. A fertőtlenítésre használt aktív klór magához vonzza a szabad részecskéket és ezzel rontja a sejtek működési feltételeit. A vízcsapból kieresztett, szabadon hagyott vízből a klór annak típusától függően előbb-utóbb távozik. Vezetékes vizet lehetőleg csak pihentetés után igyunk. Ha tehetjük igyunk inkább ásványvizet, illetve igyunk a test számára legegészségesebb ozmózis eljárással tisztított vizet.

Ezzel kapcsolatosan a következő linkeket olvassa el: Vincent módszer  
Hogyan fedezzük ásványi anyag szükségletünket?

Az alábbi táblázat tartalmazza azokat az ásványi anyag határértékeket amelyre egy egészséges embernek szüksége van. Látni fogjuk a víz szerepe elhanyagolható az ásványi anyagok pótlásának feladatában.

Speciális diéta esetén jelentős eltérések lehetnek a napi szükségletek értékeiben, ebben az esetben tartsa be az orvos által javasolt étrendet.

Feltüntettük azt is, hogy átlagosan mennyi ásványi anyagot tartalmaz az ásványvíz és mennyit lehet a különböző ételekből felvenni, az adatok természetesen tájékoztató jellegűek, függenek a víz fajtájától is.

Ásványi	anyag
Napi	szükséglet
Napi	felvétel

ivóvízzel  
1 liter ivóvíz

tartalma  
Ásványi anyag források

(100g táplálék tartalma)

Kalcium  
500-1.000 mg  
100 mg  
95 mg  
kemény sajt

puha sajt

dió

zöldség

fehérliszt

tej

tojás

gabona

gyümölcs  
1.200 mg

725 mg

250 mg

150 mg

140 mg

120 mg

80 mg

60 mg

60 mg

Kálium  
Nincsen ajánlott napi bevitel mennyiség, a felvétel intervalluma 1.960 és 5.870 mg között van.

Sok csak táplálék tartalmaz káliumot, de regionálisan nagy eltérések lehetnek a mennyiségekben. Az adatok irányszámok.

90 mg  
szójaliszt

szárított gyümölcs

búzakorpa

friss saláta

burgonya

dió

mûzli

gyümölcsle

tojás

sajt

indiai tea

pörkölt kávé

kakaópor

1.660 - 2.030 mg

710 - 1.880 mg

1.160 mg

140 - 1.080 mg

1.020 mg

350 - 950 mg

100 - 600 mg

110 - 260 mg

140 mg

100 - 190 mg

2.160 mg

2.020 mg

1.500 mg

Nátrium

Nincsen napi

ajánlott mennyiség, de 1.000 - 3.000 mg elegendő

naponta

A nátrium források legismertebb fajtája az asztali só.

2 - 300 mg

150 mg

ömlesztett /

puhasajt

mûzli

sózott sajt

kenyér

tojás

1.360 mg

1.200 mg

870 mg

560 mg

140 mg

Molibdén  
kb. 0,5 mg

hajdina

babkonzerv

búzacsíra

szójabab

gabona

tojás

kakaó

zöldség

gyümölcs  
0,49 mg

0,35 mg

0,20 mg

0,20 mg

0,09 mg

0,05 mg

0,05 mg

0,03 mg

0,02 mg

Króm

Nincsen napi ajánlott mennyiség, de a 0,05 - 0,2 mg közötti érték elegendő naponta

0,01 mg

0,05 mg

tojás sárgája

sörélesztő

keményajt

gyümölcslé

korpakenyér

méz

zöldség

gyümölcs  
0,18 mg

0,12 mg

0,06 mg

0,05 mg

0,04 mg

0,03 mg

0,02 mg

0,01 mg

Nikkel

Még nincs kielégítő kutatási eredmény

0,05 mg

Még nincs kielégítő kutatási eredmény

Kobalt

kb. 0,001 mg

fésűkagyló

máj

zöldség  
0,225 mg

0,015 mg

0,020 - 0,060 mg

Foszfor

Nincsen ajánlott napi bevitel mennyiség, a felvétel intervalluma 240 és 1.200 mg között van (kortól függően).

sörélesztő

tejpor

búzacsíra

keményajt

dió

gabona

tojás

joghurt  
1.900 mg

950 mg

930 mg

520 mg

370 mg

290 mg

128 mg

140 mg

Kén

800 mg

0,05 mg

240 mg

dió

fokhagyma

sajt

tojás

teljes liszt

hüvelyes növények

150 - 380 mg

370 mg

200 - 330 mg

180 mg

150 mg

120 mg

Szilícium

nincsen napi

ajánlott mennyiség

Fluor

nincsen napi

ajánlott mennyiség

4 mg

Jód

kb. 0,2 mg

0,04 mg

kagyló

hering

gabona, zöldség

gyümölcs  
0,659 mg

0,021 - 0,027 mg

0,002 - 0,005 mg

Magnézium  
220 - 400 mg  
50 mg  
50 mg  
szójabab

dió

teljes búzaliszt

barnarizs

száritott gyümölcs

zöldség

banán  
310 mg

250 mg

140 mg

119 mg

80 mg

60 mg

42 mg

Vas  
8-28 mg  
3 mg-ig  
0,2 mg  
búzakorpa

kakaópor

szójaliszt

petrezsejem

száritott gyümölcs

gabona

vörösbab  
12,9 mg

10,5 mg

8,0 mg

8,0 mg

5,8 mg

4,1 mg

2,5 mg

Cink

8 - 16 mg

2 mg

sörélesztő

keményajt

korpakenyér

tojás

hüvelyes növények

teljes gabona

7,8 mg

4,0 mg

2,0 mg

1,5 mg

1,0 mg

1,0 mg

Réz

1 - 2,5 mg

1 mg

sörélesztő

olivabogyó

dió

hüvelyes növény

korpakenyér

száritott gyümölcs

3,3 mg

1,6 mg

1,4 mg

0,8 mg

0,3 mg

0,3 mg

Vanádium  
kb. 0,1 - 0,3 mg

petrezselyem

hónapos retek

kapor

fejes saláta

eper

uborka

alma  
2,95 mg

0,79 mg

0,46 mg

0,28 mg

0,07 mg

0,04 mg

0,03 mg

Ón  
még nincs kielégítő kutatási eredmény

Mangán  
2 - 5 mg

0,05 mg  
gabona

korpakenyér

dió

hüvelyes növények

gyümölcs

zöld zöldség  
4,92 mg

4,21 mg

3,54 mg

2,01 mg

1,05 mg

0,78 mg

Klór

nincs ajánlott napi mennyiség

A klór tápanyagforrása megegyezik a nátriuméval. Aki (konyhasó), az egyben klór szükségletét is kielégíti.

megfelelő mennyiségű nátriumot vesz magához