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 –feleslegesen- teljes mennyiségben emberi fogyasztásra alkalmassá tenni. Valójában ez a tisztítás csak megváltoztatja szennyezés jellegét, ipari vizet állít elõ. Az ipari víz nagyon megfelelõ öntözésre, ipari folyamatokhoz, a lakossági felhasználásra, de emberi fogyasztásra –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 lévõ vízmennyiségnek csak elenyészõ részét issza meg. Egy fõ naponta kb. 150 liter vizet használ fel az alábbi eloszlásban:

Ivás, fõzés 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 felnõttek testének kb. 60-70%-a víz, pl. egy 80 kp súlyú felnõtt 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 párásítja a levegot amit belélegzünk.
- A víz teszi rugalmassá az izületeket a csontok összekapcsolásához.
- A legfontosabb szerveinket védõ rugalmas burkot víz alkotja.

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

Tévhitek a vízrõl

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 kõzetet iszik meg, ami csak keresztülmegy a testén.

Szervezetünknek szüksége van ásványi anyagokra, de azt a vízbõl nem képes felhasználni, csak a szerves ásványi anyagokat képes felhasználni. Tehát elsõsorban az ételekbõl veszi fel a test az ásványi anyagokat, esetleg a táplálkozás során elfogyasztott vízbõl. 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 függõen változhatnak.

Az emberi test sejtjeinek a mûködéséhez elektromágneses térre van szüksége. A sejtek elektromágneses terének fenntartásához szabad elektronok és protonok szükségesek. A fertõtlenítésre használt aktív klór magához vonzza a szabad részecskéket és ezzel rontja a sejtek mûködési feltételeit. A vízcsapból kieresztett, szabadon hagyott vízbõl a klór annak típusától függõen elõbb-utóbb távozik. Vezetékes vizet lehetõleg csak pihentetés után igyuk. Ha tehetjük igyunk inkább ásványvizet, illetve igyuk a test számára legegészségesebb ozmózis eljárással tisztított vizet.

Ezzel kapcsolatosan a következõ 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 jelentõs 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 különbözõ ételekbõl felvenni, az adatok természetesen tájékoztató jellegûek, függenek a víz fajtájától is.

Ásványi anyag
Napi szükséglet
Napi felvétel

ivóvízzel
1 liter ivóvíz

tartalma
Ásványi anyag források

(100g táplálék tartalma)

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

90 mg
szójaliszt

szárított gyümölcs

búzakorpa

friss saláta

burgonya

dió

mûzli

gyümölcslé

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 elegendõ 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 elegendõ naponta
0,01 mg
0,05 mg
tojás sárgája

sörélesztõ

keménysajt

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 kielégítõ kutatási eredmény

0,05 mg
Még nincs kielégítõ kutatási eredmény

Kobalt
kb. 0,001 mg

fésûkagyló

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 függõen).

sörélesztõ

tejpor

búzacsíra

keménysajt

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

Magnézum
220 - 400 mg
50 mg
50 mg
szójabab

dió

teljes búzaliszt

barnarizs

szárított 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

szárított 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

sörélesztõ

keménysajt

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

sörélesztõ

olivabogyó

dió

hüvelyes növény

korpakenyér

szárított 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 kielégítõ 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 megfelelõ mennyiségû nátriumot vesz magához (konyhasó), az egyben klór szükségletét is kielégíti.