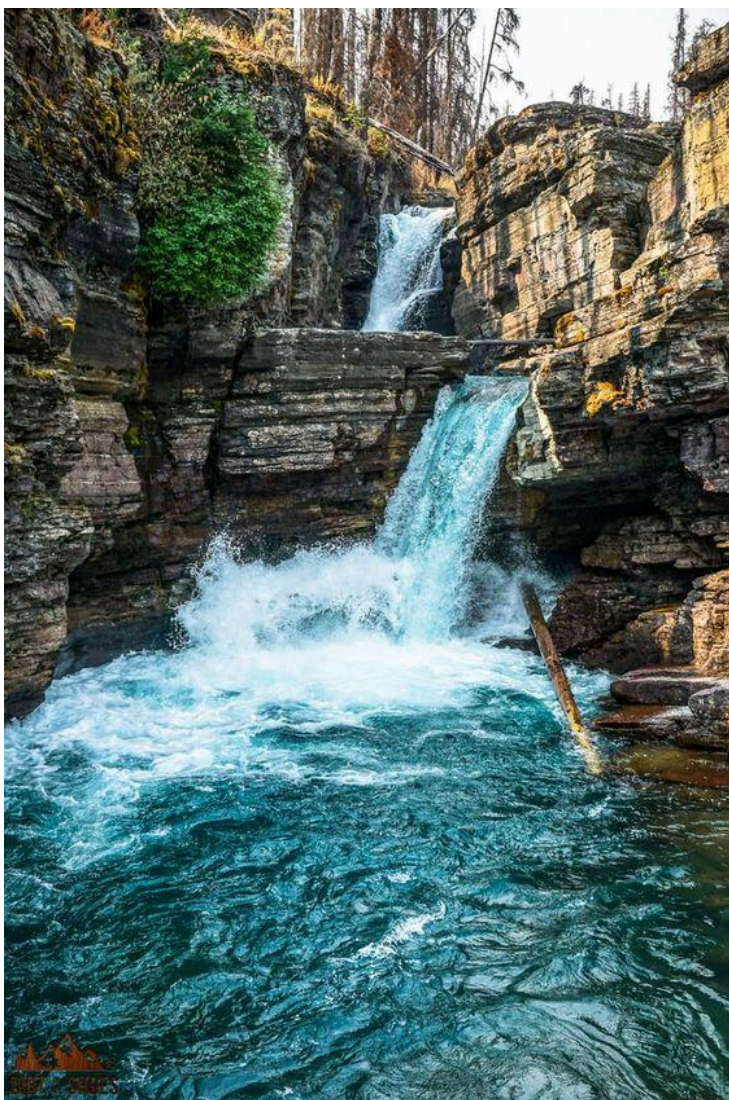


Voda ako zdroj všetkého živého

Čo vám napadne ako prvé, keď sa povie voda? Relax, pokojný spánok, čistotu mysle? Áno, voda sa skutočne využíva aj v psychoterapii v rámci uvoľňovacích techník, pričom je vedecky dokázané, že šum vody pôsobí upokojujúco, a to dokonca aj pre novorodiatka. Práve z tohto dôvodu má väčšina domácností napríklad aj vlastné akváriá či záhradné potôčiky.



<https://i.pinimg.com/564x/4e/cf/a4/4ecfa485ec19111312496db382949a50.jpg>

Základy o vode

Voda sa skladá z dvoch chemických prvkov - **vodíka** a **kyslíka**. Vodu ako takú môžeme vo voľnej prírode pozorovať v troch skupenstvách, a to v **kvapálnom** (rieka, dážď), **tuhom** (ľad) a **plynnom** (vodná para).

Aj napriek jej jednoduchému zloženiu, voda predstavuje nevyhnutnú súčasť života všetkého živého. Voda predstavuje nielen 70 % objemu každého organizmu, rovnako zabezpečuje aj **fotosyntézu**, ktorá je nevyhnutná pre zabezpečenie optimálneho prostredia pre rast a samotný život.

Voda predstavuje čistotu, rast a život

Čistá voda je odporúčaná pri vykonávaní **bežnej osobnej hygieny** od umývania zubov cez sprchovanie či kúpanie až po extra jemnú starostlivosť intímnych partií.

Rovnako vodu využijete aj pri **základnej starostlivosti** o všetky druhy rastlín, pričom bez vody by na Zemi neexistovalo nič živé. Vodu rastliny využívajú nielen z klasickej zálievky, ale aj v rámci fotosyntézy, kde je zabezpečená napríklad aj samotná vlhkosť vzduchu, čo má taktiež obrovský vplyv na vitalitu, rast a kondíciu rastlínok.

Vedeli ste, že dospelý človek by mal vypiť minimálne 1,5 l vody za jeden deň? Ide o **minimum**, vďaka ktorému sa vyhnete rôznym nepríjemným zdravotným komplikáciám, akými sú napríklad akútne, ale aj chronické **zápaly** močových ciest, **migréna**, **závraty** či suchosť a pachuť v ústach.



<https://i.pinimg.com/564x/eb/32/3a/eb323a06250d2265acb925631f42bb77.jpg>

Využitie vody

Voda má naozaj rozmanité možnosti využitia. Nás však predovšetkým zaujíma vplyv na zdravie a tým aj kvalitný život. Iste každý vie, že **dostatočný príjem tekutín** neslúži len na jednoduchý a rýchly odber krvi v rámci preventívnej prehliadky, ale má kopec zdravotných výhod, ktoré by bola obrovská škoda zanedbať!

Ak však túžite po poriadnej dávke zdravia v podobe vody, potom musíte voliť metódy, ktoré inak obvyčajnej vode dodajú všetky potrebné **prvky**, ktoré sa postarajú o nielen bezproblémový, ale predovšetkým dlhý život. Jednou z týchto možností je napríklad [ASEA](#).

Voda a zdravie

V rámci starostlivosti o krásu a pleť sa na trhu môžete stretnúť s vodou v rôznych podobách, a to zväčša od micelárnych vôd až po tie klasické pleťové s obsahom gáfru či kyseliny salicylovej.

Voda s obsahom **vitamínov** a **minerálov** v optimálnom množstve dokáže účinne cieľiť na najväčších nepriateľov ľudského zdravia od obvyčajnej migrény až po napríklad extrémne

tetanické záchvaty. POZOR! Deficity minerálov a vitamínov sú z dlhodobého hľadiska naozaj nebezpečné.