

5인의 물전문가 들이 말해주는 어디에서도 들을 수 없었던 물의 대한 KNOW - HOW

씻는 물 정수제품(연수기) 선택 시 모르면 손해 보는 10가지 노하우, 이것을 체크하라.

제10권 좋은 물은 사람을 살린다 - 물을 물로 보지 마세요!

연수기 아직 구매하지 마세요!

[경고] 피부트러블이 있으신 분이라면 다음 글을 읽기 전에 샤워를 삼가해 주세요!
연수기나 씻는 물 정수제품을 구매하려고 계획하고 있다면 다음의 리포트를
읽지 않고 구매하지 마십시오. 반드시 후회하게 됩니다.

10. 좋은 물은 사람을 살린다 - 물을 물로 보지 마세요!

먹는 음식보다 더 중요한 것은 물이다.

수족관의 물이 죽으면 그 안에 살고 있는 물고기가 살 수 없듯이 우리 몸도 역시 이와 같다.

체내의 70% 이상을 점유하고 있는 물 속에서 60조 개의 세포가 살고 있다.

건강에 좋지 못한 물을 마시고 잔류염소가 있는 물로 씻고 있다면 체내의 70%를 차지하는 물이 오염되기 마련이고 이에 따라 세포도 병들거나 죽게 될 수 밖에 없는 것이다.

이것이 자연의 원리이고 이치다.

이러한 자연 생명 법칙에서 벗어난 사람은 없었으며 앞으로도 없다고 단언 할 수 있다.

많은 현대인들이 몸에 좋다는 각종 영양제는 다 챙기면서도 정작 물은 제대로 챙기지 못하고 있다. **한마디로 「만성 탈수」 상태라고 할까.**

정말 그런지 한번 따져보자.

우리 몸에서는 소변과 피부와 호흡 그리고 대변을 통해, 하루 2-2.5리터 정도의 수분이 매일 빠져나가고 있다. 그런데 하루 2리터(8-10잔) 정도의 물을 마시는 사람은 그리 많지 않다. **목마르다는 느낌이 들지 않는데 굳이 물을 마실 필요가 없다고 생각하기 때문이다.**

목마르다는 느낌이 들 때는 이미 탈수증세가 상당히 진행된 상태다.

특히 노인이나 어린아이들의 경우 목마름을 느끼는 뇌의 중추가 미숙하거나 노쇠해서, 탈수가 심해도 목마른 느낌이 잘 들지 않는다.

또한, 과도한 업무와 스트레스에 시달리는 분들 역시 갈증을 느끼는 중추가 무디어진 경우가 많다. 따라서, 물은 목마를 때까지 기다렸다가 마시지 말고, 의무적으로, 습관적으로 마시는 것이 필요하다.

좋은 물을 자주 마시면 다음과 같은 기대효과가 있다.

1. 심장병 예방(협심증, 심근경색 등)

우선 물을 많이 마시면 협심증이나 심근경색과 같은 심장병을 예방할 수 있다. 물을 적게 마시면, 혈액이 걸쭉해지고, 끈적끈적한 혈액은 작은 혈관들을 막아 심장병을 일으킨다. 특히, 흡연자의 경우, 흡연 자체가 혈액을 어혈을 만들기 때문에 더욱 많은 수분섭취가 필요하다.

2. 암 예방 (발암물질 희석)

물은 암을 예방해 준다. 발암물질이 우리 몸에 들어왔을 때, 물이 부족하면 우리 몸과 발암물질이 접촉하는 농도가 높아지는데, 물을 충분히 마시면 발암물질의 농도가 희석이 되어 조직이 손상을 덜 받게 된다. 특히 방광암의 경우 충분한 수분을 섭취하는 것만으로도 어느 정도 예방할 수 있다.

3. 체지방 분해 (뱃살 제거)

물은 뱃살도 줄여 준다. 운동을 통해 체지방이 분해되어 몸 밖으로 나가기 위해서는 여러 가지 화학반응과 효소의 작용이 필요한데, 이런 신진대사가 모두 물 속에서 이루어지기 때문이다.

이 밖에도 물은 몸 속 노폐물을 내보냄으로써 피로회복을 돕고, 코나 입안의 점막을 촉촉하게 만들어서 감기나 독감 예방에도 훌륭한 역할을 한다.

건강을 얻고자 한다면 반드시 물의 중요성을 잘 알고 우리 몸에 유익한 먹는 물, 씻는 물을 찾아야 한다.

생명의 근원이요 원천인 물의 중요성을 간과한 채 다른 무엇으로 건강을 찾으려 한다면 건강을 얻기는 커녕 시간과 돈을 낭비하며 헛고생을 할 뿐이다.

좋은 약, 좋은 치료법들이 많이 개발되었다고 하는데도 현실은 이와 반비례하고 있다.

보건 복지부의 발표에 의하면 만성 질병을 앓고 있는 환자가 95년 29.9%에서 98년 41%, 2001년 46.2%로 점점 늘고 있다.

이미 고령화 시대에 접어들었다. 평균수명이 크게 늘어났지만 이것이 결코 건강한 삶을 나타내는 지표가 될 수 없다. 여러 가지 질병을 안고 고통스럽게 오래 산다면 의미가 없기 때문이다. 평균 수명의 문제가 아니라 건강한 상태에서 얼마나 행복하게 살았나 하는 삶의 질에 진정한 의미가 있음은 두 말할 필요가 없을 것이다.

단지 좋은 음식을 먹는 것으로만 웰빙을 한정 지을 수 없다.

우리가 매일 마시고 쓰고 버리는 흔하지만 소홀히 할 수 없는 물(먹는 물, 씻는 물, 조리수, 빨래하는 물)에 의해서 건강하게 살 수도 있고 질병에 걸릴 수도 있다는 사실을 꼭 기억해야 한다.

생로 병사의 비밀인 좋은 물, 건강한 물로 자신과 가족의 건강을 지키고
행복한 삶을 누리시기를 기원합니다.

