



# ACQUA

## acqua minerale

In questa pagina parleremo di :

- [La necessità vitale dell'acqua](#)
- [Acqua minerale naturale](#)
- [I vari tipi di acqua minerale](#)
- [Acqua e benefici](#)



## La necessità vitale dell'acqua

L'acqua è il bene primario per il nostro organismo, questo deve essere un concetto ben chiaro perché purtroppo la maggior parte delle persone non riesce realmente a rendersi conto dell'importanza dell'acqua. Essendo il nostro corpo formato per una gran quantità da acqua è ancor più comprensibile come la sua assenza potrebbe essere più che distruttiva per la nostra salute. Non è un caso che si possa tranquillamente vivere senza mangiare per qualche giorno, ma se manca la giusta idratazione il corpo sarà soggetto ad una grave perdita che porterà poi alla morte. L'acqua quindi come principale fonte della nostra salute e del nostro benessere e non bisogna assolutamente attendere di avere sete per idratarsi. Molto spesso durante il giorno ci si dimentica totalmente di bere, perché presi da mille cose e solo quando si presenta quel senso di sete immediatamente si beve. Questa è una cosa sbagliatissima, il nostro organismo ha bisogno di un continuo rinnovamento dei liquidi che il corpo tende a perdere costantemente durante la giornata. Basti pensare che i liquidi si perdono facilmente ogni giorno, anche se non si pratica alcuna attività fisica.



## Acqua minerale naturale

L'acqua si definisce minerale naturale e grazie proprio al suo alto contenuto di sali minerali riesce a garantire all'organismo tutti gli elementi di cui necessita. Bisogna però dire che non tutte le acque minerali naturali sono uguali, ma ognuna è diversa dall'altra con le proprie caratteristiche a seconda dei vari minerali in essa disciolti. In effetti ogni acqua minerale ha la sua funzionalità e può essere scelta non solo per un particolare gusto, ma anche per alcune sue caratteristiche necessarie per risolvere determinati problemi. La scelta dell'acqua quindi non deve essere assolutamente sottovalutata eppure quando ci si reca nei vari supermercati non si bada più di tanto all'etichetta, cosa insomma piuttosto sbagliata. Perché l'acqua si definisce minerale? Ovviamente perché contiene sali minerali, ma tale nome è fornito dal Ministero della Sanità che, attraverso diverse analisi chimico-fisiche, determina proprio le caratteristiche di quest'acqua. Per potersi definire pura e quindi minerale esse non devono essere sottoposte ad alcuna alterazione chimica. Al massimo si può aggiungere anidride carbonica per renderla frizzante. Le acque però dei rubinetti possono essere purificate con l'aggiunta di cloro.

## I vari tipi di acqua minerale

Come detto le acque minerali naturali non sono tutte uguali, le loro caratteristiche dipendono dalla fonte dalla quale provengono e ovviamente dai sali minerali che sono trascinati durante il tragitto sotterraneo prima di sgorgare alla sorgente. A tal proposito l'acqua minerale si distingue in: minimamente mineralizzate, oligominerali, minerali, ricche di sali minerali. Alla prima categoria appartengono quelle acque che contengono 50 milligrammi di sali minerali per litro, quindi le si può in un certo senso classificare come leggere. Le acque minimamente mineralizzate sono ottime per stimolare la diuresi e facilitare l'espulsione dei calcoli renali. Quelle oligominerali hanno invece un contenuto di sali minerali non oltre i 500 milligrammi per litro. Sono solitamente le acque più utilizzate, quelle insomma che possono bersi quotidianamente senza alcun problema e contengono poco sodio. Le acque minerali contengono abbastanza sali minerali e proprio per questa consistenza non devono essere bevute in gran quantità, solitamente basta berne un litro al giorno ed è meglio alternarle con dell'acqua oligominerale. Per quel che riguarda l'ultima categoria queste acque sono per l'appunto ricche di sali minerali e devono essere bevute solo a scopo curativo, quando insomma il medico nota una forte carenza di sali minerali nell'organismo.

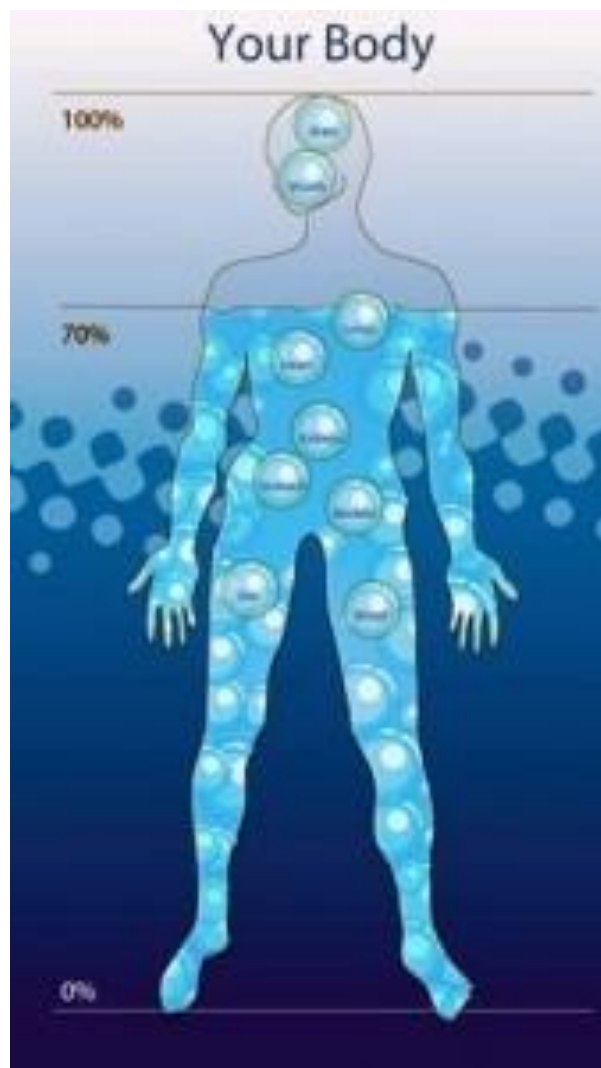
## Acqua e benefici

Dopo aver capito le varie funzioni delle diverse acque minerali è bene sapere che un adulto ha la necessità di berne almeno 2,5 litri al giorno, l'idratazione deve essere quindi costante. Si può inoltre facilmente capire se il nostro organismo non ha assunto troppa acqua grazie al colore delle urine. Se esse presentano una colorazione giallastra allora non ci sono problemi, quando invece sono scure significa che l'organismo non è stato idratato abbastanza. Ogni acqua minerale poi contiene anche altri elementi importanti per il nostro corpo come calcio, sodio, ferro, magnesio, zolfo, bicarbonato, fluoro, i cosiddetti oligoelementi che sono necessari al fine di soddisfare le varie esigenze del benessere psico-fisico. Chi ad esempio soffre pressione alta deve bere un'acqua che sia povera di sodio, in questo caso è indicata un'acqua oligominerale che garantisca la rapida espulsione dall'organismo del sodio in eccesso. Per chi invece è a rischio osteoporosi è utile utilizzare dell'acqua mineralizzata ricca di calcio. E' utile soprattutto per le donne in gravidanza, le quali hanno bisogno di un apporto maggiore di calcio. Proprio per questo diventa praticamente fondamentale saper leggere le etichette delle acque, ognuna riporta tutti gli elementi che caratterizzano una determinata acqua e in questo modo si potrà scegliere quella più adatta alle proprie esigenze.

## acqua alcalina

In questa pagina parleremo di :

- [Equilibrio acido-base](#)
- [L'acqua alcalina](#)
- [Acidosi e alcalosi metabolica.](#)
- [Cibi alcalini.](#)



## Equilibrio acido-base

I liquidi corporei sono composti prevalentemente da acqua, che contiene gli elettroliti (anioni e cationi), associati in varie combinazioni. L'acqua corporea totale comprende due compartimenti: uno intracellulare e uno extracellulare. Alla nascita, l'acqua totale costituisce circa l'80% del peso corporeo, con un rapporto volume extra ed intracellulare a favore del primo (rispettivamente 45 e 35% del peso). L'acqua presente nell'organismo tende a scomparire man mano che l'individuo cresce, fino ad arrivare al 60%, in relazione al peso, nell'età adulta. Di conseguenza, si hanno delle piccole modificazioni anche trascorsi pochi mesi dalla nascita; infatti s'inverte il rapporto volume extra-intracellulare. I liquidi dei due principali compartimenti corporei variano in composizione e localizzazione elettrolitica. Il liquido intracellulare differisce fortemente da quello extracellulare perchè contiene elevate quantità di potassio e minime quantità di sodio, mentre il contrario si verifica nel liquido extracellulare. Inoltre il liquido extracellulare contiene cospicue quantità di cloro, presente invece in concentrazioni minime nel liquido intracellulare.

Sodio e anioni sono osmoticamente attivi. Il volume extracellulare è in continua variazione perchè è sotto l'influenza del contenuto sodico e di quello idrico. I neonati pretermine hanno un'alterato equilibrio acido-base, per cui vanno incontro più facilmente ad acidosi metabolica. L'acidosi metabolica può determinare problemi respiratori e di conseguenza anche cardiaci. Se non diagnosticata precocemente, l'acidosi metabolica, può causare anche la morte. Il mantenimento del calore corporeo è garantito proprio da un'efficiente equilibrio acido-base. La temperatura corporea deve essere mantenuta stabile nelle prime ore di vita, per consentire un corretto adattamento al nascituro. I meccanismi che si occupano del mantenimento dell'equilibrio acido base sono tre, ovvero sistemi tampone, meccanismo respiratorio, meccanismo renale.

Il nostro corpo è per natura, sin dal momento della creazione, tendenzialmente alcalino. Infatti, i valori del sangue del Ph sono rivolti verso l'alcalinità e anche le più piccole variazioni possono causare alterazioni.

## L'acqua alcalina

La quantità, presente nell'acqua extra ed intracellulare, degli ioni  $H^+$  e  $OH^-$ , può subire alcune variazioni, talvolta incompatibili con la vita. L'acqua sarà acida nel momento in cui ci sono tantissimi ioni  $H^+$  e sarà definita alcalina quando vi è prevalenza di ioni  $OH^-$ . La stessa quantità di tali ioni in una soluzione, la rendono neutra. La natura ha pensato a tutto, vale a dire ha fatto sì che noi bevessimo acqua alcalina. Ogni fonte di acqua che ci circonda è leggermente alcalina e questo è uno dei principali motivi per cui anche noi, esseri umani, siamo alcalini. L'acqua dei rubinetti si adatta perfettamente alla nostra costituzione e alla nostra struttura interna. Infatti, non è acida come quella delle piogge. Se l'acqua che noi assumiamo normalmente fosse acida, la condizione che si creerebbe non sarebbe compatibile con la vita. L'acqua presente nelle piogge talvolta è così acida da corrodere persino la vegetazione. Non c'è nessun pericolo per la razza umana, perchè le piogge acide sono ben tollerate dalle piante. Ci sono però due inconvenienti: l'acqua potabile non solo è sempre più bramata dalle grosse multinazionali, ma diviene anche sempre più inquinata. L'inquinamento dell'acqua è scongiurato in quanto è messa a repentaglio l'intera razza umana. A causa dello stile che conduciamo, assumiamo bevande e cibi dannosi per il nostro organismo, ovvero alimenti che sono opera della mano dell'uomo. L'acqua svolge un ruolo di primaria importanza nella nostra vita anche se dati statistici testimoniano che le fonti di approvvigionamento di acqua potabile sono sempre più inquinate. L'inquinamento è una realtà che nel nostro paese non viene contrastato. L'acqua è un bene comune, che deve essere salvaguardato affinché non cominci a scarseggiare. A tal motivo, l'industria ha costruito dei sistemi di purificazione, i quali filtrano accuratamente l'acqua che giunge nei nostri rubinetti. Il sistema di filtrazione più accurato, il migliore in commercio, è lo ionizzatore. Per non peggiorare la situazione, dovremmo darci una smossa e modificare tempestivamente il nostro stile di vita.



La struttura interna del nostro corpo è così complessa che riesce a mantenere la neutralità nonostante le insidie esterne. Le cellule liberano continuamente ioni  $H^+$  ma, fortunatamente, esistono dei meccanismi che le eliminano. In più, esiste anche una riserva di ioni  $OH^-$ , disponibili all'evenienza. Volendo fare un'esempio, una carenza di ossigeno. A tal motivo, se beviamo acqua acida, il nostro organismo è costretto a prelevare dalle riserve corporee sostanze alcaline per neutralizzarla, cosicché, tali riserve non saranno più disponibili in altre occasioni. Le prime riserve di minerali ad essere prelevate sono quelle del sangue e dei tessuti e una volta esaurite, si passa alle riserve presenti nelle ossa e nei denti. Di conseguenza, l'acidosi metabolica (le cui cause sono molteplici) determinano a lungo andare carie e osteoporosi. Il principale sistema tampone nel sangue è l'acido carbonico e bicarbonato di sodio; l'acido carbonico viene dismesso dall'organismo mediante la respirazione. L'acido carbonico è l'equivalente dell'anidride carbonica. Questo sistema tampone agiscono nel sangue, perchè è qui che trovano il loro ambiente ideale. Da quanto spiegato risulta chiaro che i sistema tampone garantiscono una costante presenza di idrogenioni (espressa dal valore di pH). In questo modo si eviterà la temuta acidosi, soprattutto nei prematuri. Eliminare la  $CO_2$  non è poi così semplice perchè devono avvenire complessi meccanismi che sono soggetti alla ventilazione alveolare (ampiezza e frequenza degli atti respiratori). Il meccanismo renale costituisce l'intervento più lento e si avvale dei processi di escrezione e di riassorbimento dei bicarbonati, di escrezione dei fosfati, dell'ammoniaca e di altri acidi.

## Acidosi e alcalosi metabolica.



L'acidosi metabolica si verifica in molte patologie, per aumentata produzione o inadeguata escrezione di ioni  $H^+$  o perdita eccessiva di bicarbonati o altre basi. Gli  $H^+$  in eccesso si legano a tutto il bicarbonato disponibile, aumentando la formazione di acido carbonico, e di conseguenza di anidride carbonica. Intervengono i polmoni e i reni per cercare di ristabilire l'equilibrio, indispensabile per la vita. L'attività respiratoria subisce dei cambiamenti; infatti aumentano il numero di atti

respiratori al minuto. Si dice che aumenta la frequenza e la respirazione sarà più superficiale. In questi casi, i polmoni non si riempiono totalmente di ossigeno, ma sono parzialmente. Se il soggetto non rinviene, occorre procedere con la ventilazione assistita, ovvero viene insufflato ossigeno. Il rene esplica la sua funzione successivamente, aumentando l'eliminazione di ioni ammonio e il riassorbimento di bicarbonati. Le acidosi metaboliche possono essere causate da insufficienza renale, errori congeniti del metabolismo, asfissia neonatale, cardiopatie congenite gravi, prematurità, perdita gastrointestinale di bicarbonati (diarrea, aspirazione duodenale), perdita renale di bicarbonati. Un'altra causa di acidosi è la cosiddetta chetosi, tipica del diabete mellito. I sintomi e i segni clinici dipendono dalla gravità dell'acidosi. La frequenza respiratoria è strettamente correlata alla frequenza cardiaca. A seguito di un'intensa attività fisica, s'innalza la frequenza cardiaca e poi quella respiratoria per favorire lo scambio di anidride carbonica con l'ossigeno. La  $CO_2$  è un metabolita di scarto dei organi che costituiscono l'organismo.

Nell'alcalosi metabolica è presente un'innalzamento del pH arterioso e aumentano i bicarbonati nel sangue. Può essere secondaria a perdita di idrogenioni (vomito protratto, aspirazione gastrica



prolungata), aumento del bicarbonato nei liquidi extracellulari, eccessiva somministrazione parenterale di bicarbonati o per deplezione di  $K^+$  (iperaldosteronismo, sindrome di Bartter). Per compensare l'alcalosi il polmone riduce l'eliminazione di anidride carbonica, diminuendo la frequenza respiratoria. Inoltre, la variazione di pH altera il grado di ionizzazione delle proteine e di molti farmaci, i quali anche se vengono assunti, non vengono assimilati.

## Cibi alcalini.

Seguire un regime alcalino non è così difficile. Esso si basa principalmente su alimenti di origine vegetale, ricchi di acqua alcalina e di altre sostanze il cui Ph supera il 7. La scala del ph indica il grado di concentrazione di ioni  $H^+$  in una determinata soluzione. La frutta fresca gode del primo posto, seguita dai legumi. Se si vuole seguire una dieta alcalina devono essere assolutamente evitati i formaggi e la carne. Sono inoltre sconsigliati alcolici e bevande gassate di ogni tipo. Da un punto di vista nutrizionale, la dieta alcalina è troppo restrittiva. La maggior parte dei carboidrati viene esclusa e non può essere assunta. Il nutrizionista non consiglierà mai un regime alimentare completamente alcalino. Non bisogna assumere sempre gli stessi alimenti, anzi, la dieta deve variare. Esistono nutrienti che compensano altri. Gli alimenti acidi devono essere assunti nella giusta misura perchè anch'essi contribuiscono al mantenimento dell'equilibrio acido-base. Essi sono indispensabili e non devono essere eliminati. Contengono elevate quantità di proteine e vitamine.



D'altro canto, se la dieta è basata esclusivamente su alimenti acidi, si determina un'aumento del colesterolo e di acidi grassi. Il colesterolo è un ostacolo per la circolazione ed elevate quantità creano scompiglio nell'organismo. Di conseguenza, diminuisce l'apporto di ossigeno nei vari distretti del nostro corpo. Questo è ciò che accade quando vi è uno squilibrio acido-basico, nella fattispecie quando il pH propende verso l'acidità.

Per scoprire se ci troviamo in uno stato di acidosi metabolica, esiste un test, molto semplice da fare, che misura il pH attraverso le urine; va effettuato più volte a al giorno mediante introduzione, nelle urine raccolte, di apposite cartine acquistabili in farmacia.

## acqua del rubinetto

In questa pagina parleremo di :

- [Acqua e salute](#)
- [Acqua del rubinetto](#)
- [Il problema del calcare](#)
- [Perché puntare sull'acqua del rubinetto](#)



## Acqua e salute

L'acqua è un bene primario per la salute dell'uomo, senza di essa non si potrebbe assolutamente vivere. Si tratta quindi del principale elemento dell'alimentazione umana, inoltre garantisce al corpo salute e benessere. E' sempre stato consigliato di bere almeno due litri d'acqua al giorno, questo perché si aiuta l'organismo ad eliminare le varie scorie ed impurità che derivano dall'alimentazione quotidiana, diminuendo anche il classico ristagno dei liquidi che rende il corpo molto più gonfio, con la ritenzione idrica che si forma sulle gambe delle donne. L'acqua aiuta quindi l'organismo a depurarsi, ma soprattutto è una fonte di idratazione fondamentale per la pelle. Quando si beve poco la prima cosa che si nota è una pelle molto secca, prima quindi di ricorrere alle classiche creme idratanti è innanzitutto indispensabile prendersi cura della propria pelle attraverso il semplice consumo dell'acqua.

## Acqua del rubinetto

Ci si chiede però se l'acqua che beviamo quotidianamente possa considerarsi sicura, senza insomma alcuna sostanza che condizioni il normale funzionamento dell'organismo umano. Qui il dibattito si





è sempre svolto sul classico dualismo tra acqua del rubinetto e acqua in bottiglia. Nella società moderna c'è un altissimo consumo di acqua in bottiglia, esistono numerosissime acque confezionate ognuna delle quali ha una particolare peculiarità utile proprio per la salute. In poche parole attraverso il marketing e le varie pubblicità, è più volte passato il messaggio come l'acqua del rubinetto non sia salutare come quella in bottiglia. Non è un caso che moltissime persone si affidino in modo particolare all'acqua della bottiglia, limitando l'uso dell'acqua del rubinetto esclusivamente per le faccende di casa o l'igiene personale. Un errore questo dettato chiaramente dalla produzione costante di acqua in bottiglia, ogni anno nascono nuovi tipi di acque che promettono di migliorare notevolmente la salute dell'uomo. Acqua per dimagrire, acqua per purificarsi, insomma ce ne sono davvero di tutti i gusti, ma ciò non fa altro che alimentare il problema dell'inquinamento e non è del tutto vero che quest'acqua in bottiglia, in tutte le sue varianti, sia molto più salutare rispetto all'acqua del rubinetto.

## Il problema del calcare

Fondamentalmente alla base del rifiuto di bere acqua del rubinetto, che ricordiamo essere assolutamente potabile, c'è praticamente della disinformazione. Come detto ci si lascia più che altro abbindolare dalle varie pubblicità, sottovalutando di gran lunga invece proprio l'acqua del rubinetto. C'è da dire che quest'ultima è altamente sicura, questo perché è costantemente controllata dai vari addetti degli impianti idrici di ogni città. Non c'è insomma il rischio di ritrovarsi con dell'acqua del rubinetto inquinata, anche se indubbiamente il sapore molto spesso è non sempre gradevolissimo. Molto dipende dalla quantità di sali minerali in essa contenuti e del classico calcare che è diventato il principale nemico delle casalinghe disperate. La presenza del calcare nell'acqua del rubinetto però non è considerata pericolosa, insomma non è mai stato riscontrato alcun problema e non c'è inoltre nessun tipo di legame con la formazione dei calcoli renali. L'unico fastidio può esser dato alle tubature dei vostri rubinetti, con quella patina di calcare che pian piano corrode un po' tutto. Inoltre le macchie sui lavelli, doccia, cucina, possono essere difficili da eliminare, ma questo non implica assolutamente una negatività dell'acqua del rubinetto.

## Perché puntare sull'acqua del rubinetto

E' invece stato più volte riscontrato attraverso le varie analisi come l'acqua in bottiglia possa contenere elementi chimici non del tutto salutari. Le varie industrie insomma alterano la normale composizione dell'acqua per poter consentire un miglioramento del sapore, ma anche la sua consistenza. Quante volte ad esempio avrete sentito parlare di acqua in bottiglia leggerissima, chiaramente per arrivare a tale condizione è stata sottoposta a delle alterazioni chimiche. Proprio per questo è altamente consigliabile preferire l'acqua del rubinetto a quella in bottiglia, ma vi sono anche altri buoni motivi per i quali bisogna assolutamente puntare sulla prima. Innanzitutto, come accennato precedentemente, l'acqua del rubinetto non inquina, questo perché non deve essere confezionata in bottiglie di plastica che sono un vero problema per il nostro ambiente, soprattutto se non si attua la classica raccolta differenziata. Non solo però perché inevitabilmente il trasporto di quest'acqua in bottiglia è sempre più che attivo, consumando in questo modo benzina ed inquinando l'ambiente. Scegliere l'acqua del rubinetto garantisce quindi numerosi vantaggi, ci sarà sicuramente un risparmio economico notevole, è fresca, non è insomma soggetta a condizionamenti di calore, come accade alle varie bottiglie d'acqua situate nei magazzini, in oltre è sana, perché costantemente controllata ed infine essa è sempre disponibile. Quando si ha necessità di bere basta aprire l'acqua del rubinetto e non perdere tempo per andarla a comprare. Come visto gli aspetti positivi sono notevoli, è ora di puntare solo sull'acqua del rubinetto.

## acqua di mare

In questa pagina parleremo di :

- [Acqua e salute](#)
- [Acqua di mare](#)
- [Benefici dell'acqua di mare](#)
- [Acqua di mare e bellezza](#)



### Acqua e salute

L'acqua è un elemento assolutamente essenziale per la salute di ogni essere umano. Nel campo dell'alimentazione è necessario bere almeno due litri di acqua al giorno per farsi che le varie scorie che si accumulano nell'organismo umano possano essere più facilmente eliminate. Già sapendo come il nostro corpo sia formato per la maggior parte da acqua, fa ben comprendere come sia assolutamente indispensabile bere abbastanza ogni giorno. Inoltre quando c'è una perdita eccessiva di liquidi, dovuta ad esempio al troppo caldo o semplicemente alla costante attività fisica, bisogna tamponare tale perdita con una maggiore assunzione di acqua. E' importante mantenersi costantemente idratati per poter garantire al meglio il corretto funzionamento dell'organismo umano, senza acqua insomma non si può sopravvivere. L'acqua è necessaria anche per il benessere della nostra pelle, questa apparirà così sempre luminosa e morbida, ritardando anche il classico processo di invecchiamento della pelle. Se quest'ultima non ha la giusta idratazione, ecco che è più semplice ritrovarsi con delle rughe su di essa.

### Acqua di mare

Esiste però anche un altro tipo di acqua che ha lo stesso funzioni alquanto positive per l'organismo umano. Si tratta dell'acqua di mare i cui benefici non sono sempre spiegati a dovere, non sfruttando insomma la positività di tale elemento naturale. Chiaramente è possibile sfruttare le proprietà benefiche dell'acqua di mare principalmente in estate, quando solitamente si trascorrono molte ore sulle varie spiagge. E' bene quindi conoscere a fondo i segreti che questa acqua di mare



cela in modo apparente, ma che possono rivelarsi una vera fonte di salute per tutti gli uomini. L'acqua di mare non può essere bevuta, ma è immergendosi in essa che il corpo trae numerosi benefici. Innanzitutto tra le varie proprietà benefiche troviamo quella antimicotica, antibatterica, rivitalizzante e detergente. Ciò fa ben comprendere come il compito dell'acqua di mare non sia solo quello di migliorare la salute, ma anche la bellezza. Un binomio quindi perfetto, quello tra salute e bellezza, per l'organismo umano.

## Benefici dell'acqua di mare

L'acqua di mare, utilizzata per scopi prettamente terapeutici, è definita talassoterapia. Questa è alquanto diffusa per le cure relative all'obesità, ai disturbi della pelle, alle infiammazioni muscolari e anche ai problemi relativi all'apparato respiratorio. Un vero e proprio toccasana per tutto l'organismo, inoltre permette anche un maggiore drenaggio dei liquidi grazie ad un processo di osmosi. Questa importante proprietà benefica permette quindi di combattere a fondo i problemi di ritenzione idrica che affliggono nella maggior parte dei casi principalmente le donne. Si passa in questo caso all'aspetto prettamente estetico su cui lavora a fondo l'acqua di mare. Agisce anche sulla perdita di peso, questo grazie principalmente allo iodio e agli altri sali minerali che sono contenuti nell'aria che respiriamo quando ci troviamo al mare. In questo caso si ha una stimolazione del metabolismo, sappiamo come il dimagrimento può avvenire solo con un'accelerata del metabolismo basale. Respirando a fondo l'aria di mare garantisce quindi una perdita di peso anche abbastanza importante, non è un caso che si curi proprio l'obesità. Da non sottovalutare inoltre i benefici che l'acqua di mare provoca anche al nostro apparato circolatorio.

## Acqua di mare e bellezza

Si ha una notevole stimolazione di tutti i vari apparati dell'organismo umano, è ad esempio un toccasana per i muscoli camminare nell'acqua di mare o anche sulla sabbia. Si riattiva la circolazione, ma soprattutto i muscoli ritrovano una tonificazione maggiore. Ciò è possibile perché la resistenza fornita dall'acqua di mare è maggiore rispetto a quella dell'aria. Praticare un semplice esercizio per le gambe in acqua raddoppia, se non addirittura triplica, i benefici dello stesso esercizio praticato però fuori dall'acqua. Ecco che quindi il miglioramento fisico è notevole, le donne possono trarre notevoli effetti positivi da un allenamento praticato nell'acqua di mare, inoltre non si corre nessun rischio per le varie articolazioni. Quest'ultime più che altro si sciolgono, così come i muscoli e chi ha problemi articolari potrà lo stesso praticare attività fisica. Normalmente tali soggetti sono costretti a non poter praticare molti movimenti, a causa della fragilità delle articolazioni, in acqua questo problema non sussiste. In questo modo si tonificheranno i muscoli di tutto il corpo, gambe e braccia in modo particolare. E' bene a tal proposito sfruttare i vari giorni di vacanza per usufruire dei vari benefici provenienti dall'acqua di mare. Si può migliorare il proprio aspetto fisico e anche quello della pelle. Chi soffre di dermatiti, le varie infiammazioni della pelle, può trarre un notevole giovamento dall'acqua di mare, grazie alla presenza di sodio, rame e zolfo tutto insomma svanirà in poco tempo. Chiaramente bisognerà essere alquanto previdenti sull'esposizione solare, i raggi UV non sono per niente salutari è sempre bene non esporsi nelle ore più calde della giornata e soprattutto avere una protezione dalle varie creme solari.

## acqua dispenser

In questa pagina parleremo di :

- [Dispenser d'acqua](#)
- [Come funzionano i dispenser d'acqua](#)
- [Prezzi e manutenzione](#)
- [acqua dispenser : Vantaggi nell'utilizzo dei dispenser d'acqua](#)

## Dispenser d'acqua

I dispenser d'acqua sono dispositivi innovativi che permettono di avere a disposizione subito acqua fresca o a temperatura ambiente stillata nelle quantità desiderate. L'acqua con cui riempire il dispositivo è possibile sceglierla della marca che si desidera e procurarsi le ricariche d'acqua è semplice grazie alle compagnie che si occupano dell'installazione e della manutenzione dei dispenser d'acqua nonché della consegna a domicilio delle ricariche d'acqua. I dispenser d'acqua funzionano anche senza elettricità nel caso in cui si desideri solo acqua a temperatura ambiente e risulta molto comodo usarlo in uffici o altri luoghi aperti al pubblico proprio perché permette di usufruire di acqua in porzioni monodose senza sprechi. I dispenser d'acqua possono essere di vario tipo. I più comuni sono formati dal dispositivo a colonna sul quale va agganciato un boccione d'acqua già pronta per essere servita. Altri permettono l'aggancio ai rubinetti per fare in modo che l'acqua potabile venga purificata e servita.

## Come funzionano i dispenser d'acqua

I dispenser possono essere di vario tipo e utilizzabili in uffici, edifici pubblici o per uso domestico. I più comuni permettono di stillare l'acqua in bicchieri monouso grazie a bottiglioni di acqua che può essere naturale o frizzante e hanno due funzionalità permettendo di stillare acqua a temperatura ambiente o fredda. Premendo il pulsante per l'acqua fredda il dispenser dotato di apposito refrigeratore che permette di raffreddare l'acqua che viene erogata. Molti sono dotati anche della funzione del riscaldamento di acqua che permette di avere subito a disposizione acqua calda per preparare infusi o tisane, una funzionalità comodissima per l'ufficio dove non è possibile sempre avere a disposizione tisane o tè nei distributori di caffè o qualsiasi tipo di apparecchiatura per riscaldare l'acqua. I dispenser che depurano anche la vostra acqua funzionano con dei filtri che trattengono le impurità. Essi sono dotati di un dispositivo che va collegato alle tubature il



quale a sua volta è collegato con un erogatore che attraverso i propri rubinetti stilla acqua fredda naturale o frizzante. Per produrre acqua gassata si utilizzano delle bombolette di anidride carbonica che permette di gasare l'acqua al punto che preferite e che viene ricaricata una volta esaurito il gas all'interno.

## Prezzi e manutenzione

I dispenser di acqua hanno dei prezzi variabili anche a seconda delle marche e della tipologia. Un erogatore per uso domestico che vi permette di stillare acqua liscia o gassata già depurata costa dai 600 ai 2000/2500 euro. Il prezzo varia a seconda del modello, della marca, dei costi per il montaggio dell'apparecchiatura, delle funzioni del dispositivo che eroga l'acqua. Molti sono molto sofisticati e permettono persino di introdurre delle capsule per la preparazione di bevande calde o gassate. Per i dispenser di uso domestico è consigliabile scegliere una compagnia di distribuzione che possa essere disponibile e subito reperibile per le forniture di elementi per la manutenzione quali filtri, bocconi, bombole di anidride carbonica, capsule e così via. E' possibile anche optare per l'acquisto on-line, avendo sempre cura di valutare la disponibilità per la manutenzione. Gli erogatori da ufficio funzionano come veri e propri refrigeratori e molto spesso per esigenze di installazione è preferibile acquistare un dispenser d'acqua con bocconi di modo da provvedere solo al rifornimento di acqua. Il costo dei dispenser d'acqua con bocconi varia a seconda della grandezza del dispenser e delle promozioni che le aziende produttrici mettono a disposizione. Spesso pagando solo una cauzione è possibile prendere in dotazione il dispenser d'acqua impegnandosi solo all'acquisto mensile di bocconi. Un altro modello di dispenser ottimo per uffici, officine, fabbriche è quello "a fontanella" che funziona collegando il dispenser alle tubature. Il dispositivo raffredda e filtra l'acqua del rubinetto erogandola attraverso un lavandino con rubinetto che fa parte del dispenser.

## acqua dispenser : Vantaggi nell'utilizzo dei dispenser d'acqua

I dispenser d'acqua sono un ottimo rimedio per combattere l'inquinamento in quanto si risparmia moltissima plastica non dovendo ricorrere all'acquisto di bottiglie d'acqua in plastica. Per esempio, per portare l'acqua fresca in tavola è possibile munirsi di contenitori in vetro riutilizzabili o di altre bottiglie ecologiche. I dispenser per uffici, scuole e fabbriche permettono di risparmiare sull'acquisto mensile di acqua e allo stesso tempo garantiscono all'utenza di fruire di un prodotto di qualità. L'acqua dei dispenser permette di mettere d'accordo tutti in quanto con un solo dispositivo è possibile avere acqua depurata ideale per adulti e bambini e acqua gassata e liscia per mettere d'accordo i gusti di tutti. Sicuramente i dispenser sono un investimento per l'economia domestica e anche per risolvere problemi in luoghi di lavoro legati alla distribuzione di acqua potabile. I vantaggi economici per gli uffici sono molti calcolando quanto denaro si consuma per acquistare bottiglie d'acqua e quanti rifiuti di plastica si producono.

## acqua frizzante

In questa pagina parleremo di :

- [Acqua frizzante: caratteristiche](#)
- [acqua frizzante : Acqua frizzante: indicazioni](#)



### Acqua frizzante: caratteristiche

Le acque, non sono tutte uguali: esse presentano caratteristiche organolettiche diverse, sapori, durezza, digeribilità. L'acqua naturale, si presenta liscia, povera di sodio, ricca di oligoelementi. E' un'acqua leggera e dissetante; al gusto la sua particolare caratteristica, è quella della corposità: l'acqua liscia è molto gentile e rotonda ed è il suo stesso gusto delicato e fine, che la rende l'acqua per eccellenza. All'acqua naturale liscia, si affiancano numerose tipologie di altre acque, che posseggono le stesse caratteristiche dell'acqua liscia, ma presentano una corposità ed un gusto differenti. Le acque minerali naturali, hanno caratteristiche precise che le distinguono da altri tipi di acqua: l'acqua apostrofata come frizzante, è un'acqua che sprigiona delle proprietà assolutamente benefiche in relazione al corretto funzionamento dell'organismo. L'acqua frizzante, si divide in naturale e non: alla prima categoria, appartengono le acque oligominerali naturali, che hanno questa specifica caratteristica, di sviluppare un effetto effervescente, naturale. Questi tipi di acqua, sgorgano da fonti altissime, e sono assolutamente naturali, con la caratteristica dell'effervescenza che le rende uniche. Ricche di oligoelementi, povere anch'esse di sodio, queste acque, hanno un gusto stimolante, più specifico, mirato. In altri casi, la frizzantezza, è data dall'aggiunta di anidride carbonica all'acqua naturale: questo tipo di acqua, ha un gusto decisamente simile a quello dell'acqua effervescente naturale, ma presenta caratteristiche organolettiche differenti. L'effetto dell'acqua frizzante è specifico: la principale caratteristica, è quella del gusto. L'acqua frizzante, grazie alla presenza di bollicine, tende a dilatare le papille gustative, favorendo una maggiore sensazione di freschezza; molte persone, tendono a preferire l'acqua frizzante a quella naturale, perché considerata maggiormente dissetante. In realtà, questa caratteristica della freschezza, è assolutamente temporanea, in quanto, le stesse papille gustative, vengono anestetizzate per un effetto momentaneo, ma la funzione dissetante resta assolutamente invariata, passando da un'acqua liscia leggera ad un'acqua effervescente frizzante, naturale o non.

### acqua frizzante : Acqua frizzante: indicazioni



L'acqua frizzante, anche apostrofata come gassata, è un'acqua che sviluppa un particolare effetto sulle pareti gastriche: assunta prima dei pasti, l'acqua smorza il senso della fame, favorendo l'assimilazione di minori quantità di cibo. Per questa specifica motivazione, l'acqua frizzante, viene preferita dai soggetti che seguono un'alimentazione rigida, e che necessitano di una dieta dimagrante per perdere peso. L'acqua gassata, inoltre, se assimilata tra un pasto e l'altro, stimola la secrezione dei succhi gastrici, che favoriscono il processo digestivo. Influenzando questo particolare processo, l'acqua frizzante, non va preferita dai soggetti che soffrono di problematiche relative allo stomaco, come gastriti, bruciori, ulcere e reflusso esofageo: l'acqua frizzante potrebbe peggiorare il quadro clinico,



apportando pesantezza a questo delicatissimo organo. Lo stesso vale per i soggetti affetti da patologie relative al tratto intestinale come la colite, infiammazioni di diverso tipo. Contenendo anidride carbonica, l'acqua frizzante risulta essere particolarmente indicata per quei soggetti che soffrono di problemi digestivi: in questo caso, la funzione dell'anidride carbonica, è quella di stimolare l'acido cloridico che favorisce il processo digestivo. Contenendo molto gas, l'acqua frizzante risulta essere poco idonea, anche per i soggetti che soffrono di problematiche come l'aerofagia: l'assimilazione di acqua frizzante, comporterebbe un aumento dell'aria compressa, aumentando i rischi comportati dal problema. Dunque, l'acqua frizzante, è indicata solo per coloro che manifestano problemi in relazione alla digestione, che si presenta lenta e difficile. In altri casi, la scelta è un fatto di gusti, ma nella maggior parte dei casi, l'acqua frizzante per quanto gradevole, non può completamente sostituire l'acqua naturale. I diversi tipi di acqua vanno alternati, affinché, l'organismo non si abitui, ma in ogni caso, l'acqua frizzante, non può essere bevuta continuamente, soprattutto per chi manifesta problematiche di aerofagia ed ulcera allo stomaco. La scelta dell'acqua, anche se può sembrare indipendente da qualsiasi fattore, è in realtà correlata all'organismo e alle funzioni che alla sua assimilazione sono connesse. E' molto importante bere almeno due litri di acqua al giorno, per idratare l'organismo, internamente ed esternamente, stimolando la diuresi, ed eliminando le scorie. L'acqua, favorisce il processo digestivo, e apporta benessere a tutto il corpo. All'acqua frizzante come a quella naturale, vanno affiancati cibi non eccessivamente salati e grassi: il connubio acqua e corretta alimentazione, è il primo segreto per stare bene e difendersi dall'attacco di numerose patologie, tra cui l'obesità e la disidratazione.

## acqua in bottiglia

In questa pagina parleremo di :

- [Bere acqua](#)
- [Acqua in bottiglia](#)
- [Acqua in bottiglia di plastica e di vetro](#)
- [acqua in bottiglia : I vantaggi dell'acqua del rubinetto](#)



## Bere acqua

L'acqua è una fonte importantissima per la salute umana, guai insomma a ritrovarsi senza questo bene primario, si rischia seriamente di compromettere la propria vita. Bere acqua ogni giorno, stimando una quantità di circa due litri, aiuta notevolmente a depurare l'organismo umano, garantisce infatti l'espulsione di scorie e mantiene la pelle sempre idratata. Inoltre l'acqua aiuta anche il processo di dimagrimento, permette un drenaggio linfatico migliore, con la lotta alla ritenzione idrica. Il cosiddetto ristagno dei liquidi ha vita breve quando si idrata il proprio organismo a dovere, questo sarà sicuramente molto più puro. Purtroppo però spesso ci si dimentica di bere oppure lo si fa solo nei momenti in cui la sete incombe. Questo è un errore comune che non va più commesso perché possono esserci poi dei danni più che seri all'organismo. Bere acqua è il primo punto per avere una salute impeccabile, idratarsi costantemente è una regola che bisogna seguire ogni giorno e non solo quando si ha sete.

## Acqua in bottiglia

L'acqua, per quel che riguarda quindi l'aspetto prettamente alimentare, può essere distribuita in diverse forme. Ciò significa che abbiamo la possibilità di scegliere tra acqua in bottiglia di plastica, acqua in bottiglia di vetro e acqua del rubinetto. L'acqua in bottiglia, in generale, è quella più utilizzata dalle famiglie di tutto il mondo, non manca insomma mai una bottiglia di acqua a tavola, pur potendo fare affidamento sull'acqua del rubinetto che è praticamente potabile. Inoltre il commercio sull'acqua in bottiglia è



alquanto imponente, esiste una gran varietà di marche che si occupano della realizzazione, ma soprattutto della distribuzione dell'acqua in bottiglia. Recandosi in un supermercato noterete subito come ci sia una vasta scelta, acqua di tutti i tipi adatta a qualsiasi esigenza. In realtà l'acqua ha un solo obiettivo, soprattutto per quel che riguarda quella in bottiglia, idratare l'organismo umano. Eppure ogni tipo di acqua in bottiglia propone qualche particolare vantaggio in ambito prettamente salutare, proprietà in essa contenuta che può aiutare l'uomo a sentirsi meglio.

## Acqua in bottiglia di plastica e di vetro

L'acqua in bottiglia può essere ricca di calcio, magnesio, fluoro, sodio, ferro, bicarbonato e così via, tutti minerali che in un certo senso aiutano l'organismo a migliorare. Bisogna però fare una differenza sostanziale tra acqua in bottiglia di plastica e acqua in bottiglia di vetro, chiaramente entrambe possono contenere sostanze che aiutano la nostra salute, ma ci sono alcune differenze che non devono essere assolutamente ignorate. L'acqua in bottiglia di plastica può avere i vantaggi di essere facilmente trasportabile e quindi può essere usata in qualsiasi momento, inoltre il suo costo non è eccessivo, anche se in questi casi molto dipende dalla marca che si sceglie. Per quel che riguarda l'acqua in bottiglia di vetro il vantaggio maggiore deriva dalla conservazione del liquido che sicuramente può essere più a lungo e soprattutto migliore. Inoltre acquistare bottiglie di vetro, pur avendo un costo maggiore rispetto a quelle di plastica, è un aiuto in più verso l'ambiente. Quelle di plastica sono fortemente inquinanti, mentre quelle in vetro sono riciclabili e quindi utili per il benessere della natura. Un altro punto a favore per l'acqua in bottiglia di vetro è dato, come già detto in precedenza dalla conservazione ottimale del liquido. Perché invece l'acqua in bottiglia di plastica non è così sicura? Questo perché con il tempo l'acqua può essere contaminata dagli agenti chimici che provengono proprio dalla plastica, soprattutto se è a contatto con il sole o fonti di calore e questo potrebbe essere un vero problema per la salute dell'organismo.

## acqua in bottiglia : I vantaggi dell'acqua del rubinetto

Ai punti vince senz'altro l'acqua in bottiglia di vetro, considerata più salutare e sicura, ma in questa battaglia ad avere la meglio è principalmente l'acqua del rubinetto. Abbiamo elencato i vari vantaggi che possono risiedere nell'acqua in bottiglia, ma la vittoria è tutta dell'acqua del rubinetto. Questa, oltre ad essere potabile e costantemente controllata, non comporta costi elevati. Bere questo tipo di acqua potrebbe essere un vantaggio non solo per sé stessi, ma soprattutto per l'ambiente. Ci sarebbe innanzitutto un risparmio economico notevole, anche perché avrete sempre a disposizione l'acqua, senza il rischio di ritrovarvi senza la classica bottiglia. L'altro aspetto importantissimo è legato chiaramente alla questione dell'inquinamento, acquistando sempre acqua in bottiglia ci sarà una montagna di rifiuti da dover smaltire, mentre bere acqua dal rubinetto non comporta assolutamente alcun tipo di problema. Per quel che riguarda la salute, l'acqua del rubinetto non è a rischio, molte persone pensano che non sia buona, ma in realtà è più rischioso per la salute bere acqua in bottiglia piuttosto che quella dal rubinetto. Molto spesso infatti l'acqua in bottiglia è trattata nelle varie industrie con alcuni agenti chimici per renderla più gustosa al palato o per conservarla più a lungo. Vi sono sicuramente i pro e i contro per l'acqua in bottiglia, ma è sbagliato scartare a priori l'acqua del rubinetto.

## acqua termale

In questa pagina parleremo di :

- [Alimentazione scorretta](#)
- [L'importanza dell'acqua](#)
- [Acqua termale](#)
- [La cura con acqua termale](#)



### Alimentazione scorretta

Durante l'alimentazione quotidiana c'è un elemento che non deve essere assolutamente trascurato e si tratta dell'acqua. Molte persone tendono a non assumere molta acqua durante le varie giornate, solitamente insomma si preferisce bere qualche altro tipo di bibita, ma questo è considerato uno degli sbagli più grandi che una persona possa commettere durante l'alimentazione. Chiaro che con una vita piuttosto frenetica a volte si tende a mangiare la prima cosa che capita in un bar, soprattutto durante il pranzo e in genere si predilige poi accostare a questo cibo o una birra o qualche altro tipo di bevanda gassata. Un'abitudine che sta prendendo sempre più piede nel nostro Paese, ma che rischia di diventare uno dei problemi più importanti da risolvere. La cultura del fast food insomma ha ormai pieno possesso delle nostre abitudini alimentari, proprio perché non avendo molto tempo per mangiare si cerca di recarsi quanto più possibile in luoghi dove si possa mangiare velocemente. Questo oltre a provocare molti problemi di alimentazione, come il sovrappeso o l'obesità, rischia di mettere seriamente a repentaglio la salute del proprio organismo.

### L'importanza dell'acqua

E' quindi fondamentale non solo seguire sempre un'alimentazione che sia quanto più salutare ed equilibrata possibile, ma soprattutto prediligere l'acqua come bevanda principale per la nostra salute. Se non si beve molta acqua durante il giorno ci si ritroverà con problemi seri da risolvere, soprattutto per quel che riguarda proprio l'apparato urinario. Essendo poi il nostro corpo formato dalla maggior parte proprio da acqua, diventa ancor più comprensibile come questa



non deve assolutamente mancare mai, altrimenti si rischia anche la disidratazione. Il concetto che molti non vogliono capire è che si può assolutamente morire se non si beve per qualche giorno, mentre il corpo è predisposto anche a reggere un lungo periodo di digiuno. Quello che non può mancare quindi nell'alimentazione quotidiana è l'acqua che in molti casi ha anche dei veri e propri effetti curativi. Non si tratta solo ed esclusivamente di depurazione dell'organismo, ma determinate acque hanno il potere di risolvere ad esempio qualche problema di salute.

## Acqua termale

Avete mai sentito parlare dell'acqua termale? Solitamente essa viene associata ai vari centri termali dove il corpo può trovare un rigeneramento sostanziale. Qui l'acqua termale solitamente ha solo una funzione di curare il corpo esternamente, con vari bagni, accompagnati dai fanghi, che permettono al soggetto di ritrovare quella brillantezza salutare perduta. Nel nostro Paese sono tantissimi i centri termali che permettono a tutti di ritrovare un proprio benessere non solo esteriore, ma soprattutto interiore. L'acqua termale però ha dei notevoli effetti curativi anche se bevuta. Proprio di questa situazione vogliamo occuparci in modo molto più approfondito, perché il più delle volte si tende a non comprendere più di tanto l'utilità dell'acqua termale, pensando esplicitamente solo ai vari centri benessere. La cura mediante l'acqua termale prevede l'assunzione di bibite termali per via orale e secondo i vari esperti del settore essa permette di rigenerare determinate funzioni dell'organismo umano. Il primo punto da tener ben presente però durante una cura termale è che necessariamente bisogna affidarsi ad un medico esperto che, dopo varie analisi e visite, troverà la cura giusta per il vostro caso.

## La cura con acqua termale

In generale la cura con acqua termale è soprattutto consigliata a chi si ritrova con problemi all'apparato digerente ed urinario. Sono principalmente i disturbi provenienti da queste componenti dell'organismo a trarre un notevole beneficio dalla cura con acqua termale. Dopo che il medico esperto avrà capito che tipo di disfunzioni presenta il paziente, gli prescriverà l'acqua termale più adatta a risolvere il suo problema. Generalmente questo tipo di cura dura pochi giorni, poi a seconda dei casi può essere protratta per ancora più tempo. Solitamente però l'acqua termale è bene che non sia ingerita in dosi piuttosto elevate perché si rischia altrimenti di compromettere altre funzionalità dell'organismo. Proprio per questo è assolutamente vietato fare di testa propria, ma è necessario affidarsi a persone che hanno una qualifica medica in grado di capire al meglio quale sia la cura più adatta al disturbo presente. In genere l'acqua termale viene anche associata ad una determinata dieta, il medico si potrà consultare con un dietologo per riuscire in questo modo a fornire il giusto connubio alimentare, tra acqua e cibo, per curare il disturbo del paziente. Sappiamo come dall'alimentazione possa poi dipendere la salute dell'organismo, quando in genere emergono dei problemi la colpa è come sempre da ricondurre proprio al cibo che mangiamo, solo cambiando poi lo stile alimentare si potranno avere dei netti miglioramenti. L'acqua termale può considerarsi come una medicina e proprio per questo suo effetto curativo è sempre bene capire quali siano le dosi consigliate, molte acque termali contengono diversi minerali e l'abbondanza di quest'ultimi può poi costituire un nuovo problema.



## addolcitore

In questa pagina parleremo di :

- [L'addolcitore per l'acqua](#)
- [Come funziona un addolcitore](#)
- [Vantaggi e svantaggi dell'addolcitore](#)
- [Costo medio per un addolcitore](#)



## L'addolcitore per l'acqua

L'acqua è una risorsa fondamentale per la vita di ogni essere vivente e il fatto di avere acqua potabile nelle nostre case è stata davvero una grande rivoluzione, anche se oggi a noi sembra tutto molto normale. Non in tutte le zone però l'acqua che arriva nelle case è ottima da bere o ha la giusta durezza tale da permettere di non ottenere che danni alle superfici della casa. In alcuni paesi sono, infatti, l'acqua è troppo concentrata di calcio e magnesio. La durezza è la misurazione della concentrazione di calcio e magnesio all'interno di un m<sup>3</sup> di acqua e si misura attraverso i gradi francesi espressi con il simbolo "°F". La soluzione all'acqua troppo dura arriva dall'addolcitore di acqua, una macchina semplice da installare e da usare che elimina il calcio e i sali in eccesso e vi permette di ottenere un'acqua leggera buona da bere e da usare per la cucina. In più questo tipo di acqua non lascia residui di calcare sulle superfici, comprese le tubature e in alcune componenti degli elettrodomestici. L'addolcitore permette di risolvere molti problemi che sono legati alla troppa durezza dell'acqua domestica ed è quindi un giusto investimento per eliminare tutti i nostri problemi legati alla formazione del calcare.



## Come funziona un addolcitore

L'addolcitore per acqua domestica funziona per mezzo di uno scambio ionico. Un addolcitore tipo è formato da un cilindro, che rappresenta la componente fondamentale dell'apparecchio, in cui sono contenute delle resine particolari e del sale che permettono il giusto scambio di ioni. In particolare ciò che avviene è una semplice reazione chimica perché l'acqua che esce dalla tubatura passa direttamente in questo cilindro dove gli ioni di calcio, magnesio e degli altri minerali vengono a contatto con gli ioni delle resine e con gli ioni di sodio, ossia con i componenti ionici del sale. Il funzionamento segue un processo chimico. Gli ioni sono particelle che formano le molecole e combinandosi tra di loro danno vita alle reazioni chimiche. Ciò che comunemente conosciamo come calcare è formato da ioni di calcio e ioni di carbonato, mentre il sale da cucina da ioni di sodio e ioni di cloro. Quando l'acqua entra in contatto con il sale da cucina e le resine presenti nel cilindro, le quali aiutano i passaggi ionici del sodio, gli ioni di sodio vengono rilasciati in cambio di quelli di calcio e di carbonato che creano il calcare. L'acqua così diventa piena di sodio e meno dura passa in un altro lato dell'addolcitore dove cede ioni di sodio e si "addolcisce" passando nella parte dell'addolcitore che incanala l'acqua pronta da essere usata. Di solito l'addolcitore è fabbricato su misura per essere adattati ai lavabi di casa. Alcuni hanno un attacco che vi permette di far uscire l'acqua direttamente dai vostri rubinetti di casa. L'addolcitore, come qualsiasi apparecchio domestico, ha bisogno di una periodica manutenzione poiché vanno sostituite le resine e il sale quando questi perdono il loro effetto.

## Vantaggi e svantaggi dell'addolcitore



Il calcare è il nemico di qualsiasi casalinga. Rubinetteria opaca, macchie sulle stoviglie, pentole macchiate, macchie sui sanitari, dispendio in acquisti di molti, troppi prodotti per risolvere il problema. Anche lavatrice e lavastoviglie hanno una vita più breve con un'acqua troppo dura, perché il calcare di deposito va a creare problemi alle resistenze e ad altri componenti. L'acqua troppo dura è un problema anche per la stessa salute dei componenti della nostra famiglia, poiché è importante introdurre i Sali minerali nel nostro organismo per mezzo di acqua, ma l'eccesso non è mai sinonimo di salute. L'addolcitore va ad equilibrare la durezza dell'acqua per fare in modo che in qualunque zona viviate potete usare l'acqua che esce dal vostro rubinetto per cucinare e per dissetarvi. Molto spesso, infatti, un'acqua troppo dura ostacola gli usi più comuni dell'acqua in cucina come bollirvi la pasta, lavarvi le verdure, unirli ai cibi durante la cottura e così via. L'addolcitore si presenta quindi come una soluzione conveniente per tutta la famiglia. Gli svantaggi dell'installazione di un addolcitore sono anche legati alla

marca che scegliete o al gradi di durezza della vostra acqua. È importante tenere presente che l'acqua addolcita dall'addolcitore è più ricca di sodio e quindi poco adatta a chi soffre di problemi cardiaci o di altri problemi salutari per le quali il medico consiglia delle acque povere di sodio.

## Costo medio per un addolcitore

Un addolcitore utilizzabile per una sola famiglia ha dei costi variabili a seconda della grandezza. Sono infatti classificabili in base ai litri di acqua che possono essere contenute nel cilindro in cui si va ad addolcire l'acqua. Oggi è molto facile trovare degli addolcitori molto all'avanguardia che riescono ad addolcire anche grandi quantità acqua utilizzabili da un intero condominio. Per un addolcitore da circa 15 litri si spende in media da meno di 1000 euro fino ai 1500/2000 euro circa. Tutto dipende dal marchio scelto, dal tipo di ricariche di resina usate e dalla ditta che scegliete per l'installazione. In alcuni periodi dell'anno ci sono promozioni molto vantaggiose che vi assicurano l'installazione gratuita e la visita periodica per il controllo degli apparecchi e la sostituzione di resina e sale.

## analisi acqua

In questa pagina parleremo di :

- [Acqua: un bene prezioso](#)
- [analisi acqua : Analisi degli elementi](#)



### Acqua: un bene prezioso

L'acqua, è un elemento fondamentale per la sopravvivenza. L'acqua idrata, purifica, tonifica. L'acqua, è da sempre un elemento fondamentale per la sopravvivenza degli esseri viventi, per garantire la sopravvivenza delle specie. L'equilibrio dell'ecosistema, si basa sulla presenza dell'acqua. L'acqua è vita: è stato scientificamente testato, che bere due litri di acqua al giorno, allontana il rischio di contrazione di patologie tumorali ai polmoni, al colon, alla vescica e al tratto intestinale. L'acqua, è un elemento di detersione, di purificazione, il suo valore è simbolico, eterno, unico. L'acqua è un bene comune, di cui necessitiamo in quantità abnormi e illimitate; suddetto bene, non rispetta un ciclo di richiesta, perché l'acqua è indispensabile per la vita, più di qualsiasi altro bene. L'acqua, è un elemento utilissimo, ed è in particolare la sua utilità a rendere indispensabile la sua analisi. Le acque, vengono analizzate microbiologicamente, per comprendere se sussiste la presenza di elementi batterici in essa. L'espressa rilevanza batteriologica, evidenzia la presenza di elementi inquinanti all'interno delle acque. Mediante le analisi espressamente batteriologiche delle acque si possono appurare una serie di elementi: l'acqua, viene analizzata in profondità, per attestare il grado di inquinamento, e per comprendere e stilare la possibilità di crescita di flora e fauna all'interno di esse. Questo dato, è infatti, strettamente correlato al grado di inquinamento delle acque stesse. L'acqua, viene invece analizzata superficialmente, per attestare il grado di inquinamento in relazione ad un altro dato specifico: la possibilità di balneazione. L'analisi della acque viene effettuata inoltre, su specifiche acque destinate agli individui, appartenenti alla categoria di acque potabili. Il primo e più importante controllo di analisi, che viene effettuato sulle acque, interessa principalmente la presenza di elementi patogeni e di batteri all'interno delle acque stesse. Le analisi delle acque, vanno effettuate in maniera continuativa e approfondita, somministrando una serie differente di test: al primo esame, non sempre una completa risposta negativa alla presenza di elementi batterici patogeni, ma può corrispondere un'assenza apparente di questi elementi, che potrebbero risultare oltremodo dannosi per la salute ed il benessere. L'analisi microbiologica, è stata considerata per suddette motivazioni, non sufficiente rispetto alla risposta che si intende ottenere. Da questa specifica problematica, è sorta un'espressa esigenza di rilevare elementi microbiologici contaminanti, o potenzialmente tali.

## analisi acqua : Analisi degli elementi

Appartengono a questa specifica categoria, dei microorganismi che possono determinare la presenza di patogeni: essi prendono il nome di Coliformi totali, coliformi fecali e streptococchi. Un discorso a parte meritano le cosiddette salmonelle: questi elementi batterici, tendono ad essere considerati molto pericolosi per l'individuo e sono rinvenibili all'interno dell'intestino. Se l'acqua è contaminata, o gli alimenti sono da considerarsi contaminati, inevitabilmente si alzerà il rischio di contrazione della malattia. Alcuni enti specifici, devono assicurare il controllo e l'analisi delle



acque, che possono essere considerate potabili e quindi bevibili. Acque poco pure, ricche di elementi nocivi e tossici, possono apportare una serie di malattie e patologie di diverso genere all'epidermide e al resto dell'organismo, compromettendone seriamente il comportamento. Esistono delle normative specifiche, che favoriscono il controllo e la regolamentazione delle acque potabili e non solo. Le analisi dell'acqua, sono da effettuarsi in relazione al quantitativo d'acqua erogato nel complesso in un intero anno. L'acqua, viene controllata dal punto di vista microbiologico, per testare la presenza di elementi inquinanti, che possono essere generati sia da eventi espressamente naturali, che da eventi, espressamente umani. Le analisi delle acque, vengono svolte in laboratori specifici, collocati in diversi punti della penisola. E' un'operazione fondamentale, per le ragioni sopraelencate e per salvaguardare l'ambiente ed il benessere. L'acqua inquinata, non analizzata, può essere causa di intossicazioni di diverso genere. E' molto importante che si attivi una competente analisi di esse, che sia continua e basata su diversi fattori specifici. L'acqua è un elemento di vita, un elemento di sostentamento, utile per una serie infinita di bisogni. Essa non soddisfa un bisogno momentaneo, ma illimitato e continuo. E' un bene e un bisogno allo stesso tempo, collettivo, insostituibile unico, assolutamente definibile primario, per tutti i suoi aspetti. L'acqua, allontana il rischio di malattie, di ogni genere: la sua favorevole idratazione interna ed esterna all'organismo, favorisce principalmente questo processo, quello di difesa e tutela del sistema immunitario. Molti Paesi, ancora in via di sviluppo, carenti d'acqua, sono a rischio, per tutti i motivi sopra elencati, carenti di un bene, effettivamente insostituibile.