



Древние славяне не получали удовольствия от бутилированной воды, но все же считали воду «столпом» земли, называя ее «царицей». В фольклоре вода считалась неисчерпаемым источником жизни. Родники, образовавшиеся после стихийных бедствий, были сразу же прославлены как святые места. Даже после распространения православной религии на Руси люди все еще верили в целительную силу природных источников. Мы расскажем, почему славяне пили родниковую воду.

Родниковая вода

Действительно, некоторые природные источники воды, обогащенной солями и минералами, полезны для здоровья. Но какие виды сырой воды вы можете пить безопасно? Широко распространено мнение, что сырая вода наиболее полезна для организма, а любая обработка нейтрализует питательные вещества. Но просто пить сырую воду - не лучшая идея. Если вы потребляете воду из озера или реки, вы рискуете заразиться болезнями, поскольку ее чистота не может быть гарантирована.

Вы должны пить только сырую воду из проверенных источников и источников. Большая

часть родниковой воды находится на довольно небольшой глубине, поэтому она может быть легко загрязнена промышленными химикатами и загрязнителями. Во многих городах юга России есть специальные бюветы, где можно пить родниковую воду. Такие источники регулярно проверяются экспертами на наличие бактерий и вирусов. Тем не менее, всегда рекомендуется кипятить такую воду или фильтровать ее, прежде чем глотать обратно. Срок годности родниковой воды в домашних условиях составляет всего несколько дней. В русской народной медицине есть популярный рецепт так называемой «медовой воды» (1 чайная ложка меда на 1 стакан сырой воды). Считается, что напиток укрепляет иммунную систему.

Артезианские источники

Артезианская вода течет под землей на глубине от 100 до 1000 метров. Как правило, артезианская вода имеет тенденцию быть чистой, так как не содержит осадков, поэтому избегает загрязнения. Артезианская вода дает вам заряд энергии на весь день благодаря богатому минеральному составу. В России ряд марок бутилированной воды производятся из артезианских источников. Кроме того, некоторые россияне бурят личные артезианские скважины рядом со своими дачами. Несмотря на общую чистоту этой воды, многие специалисты по-прежнему рекомендуют предварительно фильтровать ее.

Талая вода

Талая вода обладает целебными свойствами и рекомендуется для лечения различных заболеваний. Правда в том, что замерзание и оттаивание воды - действительно эффективный метод очистки. Вы когда-нибудь видели, как вода замерзает? Сначала по краям появляется прозрачный лед. Вода с примесями замерзает дольше, поэтому «грязный» лед собирается в середине. При оттаивании чистая вода появляется быстрее - для утоления жажды должна использоваться только эта вода первого оттаивания. Ученые изучали свойства талой воды и обращали внимание на тот факт, что человек, который ее пьет, с большей вероятностью будет иметь нормальную частоту сердечных сокращений, хороший состав крови и регулярный обмен веществ.