



## Uwaga na gorące kąpiele prysznicowe

---



Większość z nas wie, jak ważne jest picie wystarczającej ilości wody. Wiemy, że nie wolno pić wody z kranu, że należy ją filtrować, ponieważ pełno w niej szkodliwych substancji chemicznych. Jednak wiedza o toksyczności wody prysznicowej jest mała. Pomimo tego samego źródła wypływu wody z kranu i wody z prysznicą, całkiem inaczej każda z nich wpływa na nasz organizm.

### **Co znajduje się w wodzie kranowej/prysznicowej?**

Niefiltrowana woda prysznicowa może zawierać szereg substancji chemicznych, takich jak: chlor, bakterie, grzyby z główki prysznicą. Skóra jest czymś więcej, niż tylko okryciem ciała. Jest naszym największym organem i przez to jest odpowiedzialna za ważne funkcje, takie jak np. tworzenie witaminy D i syntezę. Posiada również zdolność wchłaniania wszystkiego, co wchodzi z nią w kontakt i dodatkowo ma swój własny, unikalny i ważny mikrobiom. Chlor jest skuteczny w zabijaniu patogenów w wodzie, ale właściwości, które sprawiają, że może to robić, wpływają negatywnie na mikrobiom skóry i delikatną równowagę bakterii na skórze. To nie wszystko.

## **Zagrożenia wynikające z korzystania z nieoczyszczonej wody prysznicowej są dużo większe...**

- **Organizm wchłania więcej chloru poprzez mycie się pod prysznicem niż poprzez picie przegotowanej wody chlorowanej.**

Może się to wydawać sprzeczne z intuicją, ale kąpiele w chlorowanej wodzie mogą prowadzić do większej absorpcji chloru przez ciało niż poprzez picie wody chlorowanej. To dlatego, że zwykle kąpiemy się pod prysznicem w wysokiej temperaturze, co sprawia, że absorpcja jest łatwiejsza i obejmuje dużą powierzchnię ciała. Badania pokazują, że chlor z wody z prysznica lub wanny łatwo dostaje się do krwiobiegu, ponieważ ma niską masę cząsteczkową i łatwo przenika do organizmu. Może również wchodzić w interakcje z innymi materiałami w wodzie, tworząc szkodliwe produkty uboczne, takie jak trihalometany (THM). Jeden z nich to chloroform, który był często wykorzystywany przez przestępców do powodowania utraty świadomości ich ofiar. Na szczęście nie ma go w wodzie prysznicowej aż tak dużo, aby powodował te same skutki. Jednak jego wpływ nie jest obojętny dla organizmu. Ciepłe powietrze i woda otwierają płuca, co sprawia, że wdychanie tych substancji jest o wiele łatwiejsze. Badania wykazały wyższe niż dozwolony przez normę stężenie chloroformu w płucach po ciepłym prysznicu. Chemikalia wchłaniane przez skórę mogą wejść do krwiobiegu szybko i mają ogromny wpływ na organizm.

- **Woda prysznicowa uwalniania substancje chemiczne.**

Istnieje kilka „przestępców”, którzy zanieczyszczają powietrze w naszych domach. Na liście znalazły się świece zapachowe, które uwalniają szkodliwe substancji zapachowe i parafiny. Odświeżacze powietrza i środki czyszczące również rozpylają toksyczne substancje, ale wielu z nas nie zdaje sobie sprawy, że woda z prysznica powoduje parowanie chemikalii i rozprzestrzenianie ich po całym domu. EPA wykryło znaczący poziom THM i innych toksyn w powietrzu wewnątrz domu, które dostały się tam z wody prysznicowej.

- **Chemikalia obecne w wodzie prysznicowej są związane z rakiem i innymi problemami zdrowotnymi.**

Niektóre z substancji chemicznych obecnych w wodzie powiązано z różnymi typami nowotworów. Substancje te mogą być problematyczne, jeżeli spożywamy je z wodą, ale są jeszcze bardziej szkodliwe, gdy wdychamy i wchłaniamy je przez skórę.

Chris Kresser wyjaśnia:

„Badania prowadzone na temat skutków zdrowotnych pitnej wody chlorowanej wykazały różne problemy toksyczności. Społeczności, które spożywają chlorowaną wodę pitną mają zwiększone ryzyko raka pęcherza, raka nerki i raka odbytnicy. THM-y z wody zostały powiązane z wieloma spontanicznymi poronieniami, wadami wrodzonymi i niską wagą po urodzeniu. Chlor i chloraminy są związane z większym ryzykiem astmy i uszkodzeniem błony śluzowej dróg oddechowych. Wolne rodniki w chlorowanej wodzie są odpowiedzialne za nieprawidłowości wątroby, osłabienie układu odpornościowego i wstępne zmiany miażdżycowe w tętnicach”.

Food Renegade wskazuje na bardziej konkretny związek pomiędzy chlorem i rakiem piersi:

„Rak piersi, który występuje u jednej na osiem kobiet w Ameryce Północnej, niedawno został związany z akumulacją chloru w tkance piersiowej. Badanie przeprowadzone w Hartford w stanie Connecticut, pierwsze w swoim rodzaju w Ameryce Północnej stwierdziło, że kobiety z rakiem piersi mają 50% do 60% wyższe poziomy chlorowanych węglowodorów (produkty uboczne chlorowania) w ich tkance piersi, niż kobiety bez raka piersi”.

- **Chloraminy mogą być jeszcze bardziej szkodliwe niż chlor.**

Kolejnym związkiem chemicznym występującym w naszej wodzie to chloramina. Jest mieszaniną chloru i amoniaku. Jak można sobie wyobrazić, ta mieszanka może być jeszcze bardziej drażniąca dla skóry i płuc niż sam chlor. Niestety wiele filtrów, które usuwają chlor, nie są w stanie usunąć chloraminy, dlatego ważne jest, aby zbadać różne opcje przy wybieraniu filtrów prysznicowych.

### **Koniecznie kup filtr prysznicowy**

Istnieją różne rodzaje filtrów prysznicowych, które są skuteczne wobec chloru i chloraminy. Filtry mogą wykorzystywać: węgiel, witaminę C lub KDF (Kinetic degradation fluxion).

Są plusy i minusy każdego typu filtra:

- **Filtry węglowe.** Proste filtry węglowe są skuteczne w usuwaniu chloru (choć nie tak skuteczne w usuwaniu chloraminy). Nie sprawdzają się w wyższych temperaturach. Stają się mniej skuteczne w gorącej wodzie. Innymi słowy, są bardziej skuteczne w filtracji wody pitnej niż prysznicowej. Nie są drogie. Ten rodzaj filtra powinny wybierać osoby kąpiące się w ciepłej, a nie gorącej wodzie.
- **Filtry KDF.** Są bardzo skuteczne w usuwaniu chloru, ale nie tak skuteczne w usuwaniu chloraminy. Mogą być dobrym rozwiązaniem w miejscach, gdzie chloraminy nie wchodzi w skład wody pitnej/kranówki.
- **Filtry z Witaminą C.** Te typy filtrów usuwają zarówno chlor i chloraminy prawie całkowicie, a także mogą być korzystne dla skóry. W rzeczywistości wiele ludzi informuje, że ich skóra i włosy poprawiły się po użyciu tych filtrów.



Nano Negative Ion  
**SPA SHOWER**

Activating the normal water into alkaline small molecular group water which contains a large number of negative ions.

**SŁUCHAWKA PRYSZNICOWA**

- >> Restrain acne and soften the cuticle
- >> Form a protective film on skin
- >> Clean skin, enhance resistance
- >> Purifying water, Anti-bacterial

## Słuchawka prysznicowa oczyszczająca, energetyzująca i strukturyzująca wodę

Podnosi energię wody jonizując ją ujemnie, obniża negatywne działanie chloru czy innych zanieczyszczeń, redukuje molekuly wody do mikroklastrów. Zawiera minerały: turmalin, german, kaolin.

Alkaline tourmaline shower head



Ochre particles



Tourmaline particles



Nine ways to adjust