**Co trzeba wiedzieć o wodzie w Światowy Dzień Wody?**

**22 marca obchodzony jest Światowy Dzień Wody. Dla Staropolanki święto wody to znakomita okazja do tego, by przypomnieć jak ważne dla naszego zdrowia jest odpowiednie nawodnienie organizmu, jakie znaczenie ma jakość wody, którą pijemy i na czym polegają konsekwencje niewłaściwych nawyków związanych z sięganiem po niewłaściwe napoje.**

Staropolanka od lat angażuje się w akcje popularyzujące kulturę picia wody, a także te związane z ekologią, sportem i zdrowym trybem życia. Najważniejszym przekazem Staropolanki jest hasło: **Jak coś robisz, rób to z wodą!** Zawiera się w nim to, co można nazwać prawidłowym nawykiem picia wody. Organizm człowieka składa się w 60-70% z wody, a żeby utrzymywać ten poziom, osoba dorosła powinna spożywać około 2 litrów wody dziennie, wliczając tą zawartą w pożywieniu. W przypadku wzmożonego wysiłku fizycznego lub wyższej temperatury powietrza, to zapotrzebowanie wzrasta, przy czym największym błędem jest ignorowanie tej wiedzy. Ubytek nawet kilku procent wody w organizmie negatywnie wpływa na koncentrację, wymianę ciepła, metabolizm, a także upośledza transport krwi.

*- Trendy związane z dobrą dietą i byciem fit są na szczęście coraz bardziej popularne, jednak wciąż zdrowie i kondycja większości Polaków pozostawia wiele do życzenia. Staropolanka poprzez liczne projekty, kampanie i wspieranie ważnych inicjatyw sportowych, edukacyjnych oraz charytatywnych od lat przekazuje komunikat: dbaj o siebie, pij wodę. Picie wody mineralnej, która z uwagi na swoje głębinowe pochodzenie jest wyższej jakości niż źródlana, czy tzw. kranówka, umożliwia nie tylko codzienne uzupełnianie płynów w organizmie, ale dostarcza mu także niezbędnych, naturalnych minerałów. Taką wodą jest właśnie Staropolanka średnio- i wysokozmineralizowana, wydobywana z czterech źródeł bogatych zwłaszcza w magnez i wapń –* **mówi Bogdan Szladewski, Wiceprezes Zarządu Uzdrowisk Kłodzkich-Grupa PGU, producenta Staropolanki i Wielkiej Pieniawy.**

Ważnym elementem działań Staropolanki jest też wspieranie akcji ekologicznych i nauka segregacji odpadów już w wieku przedszkolnym. Chodzi o to, by korzystać z bogactwa naturalnych minerałów ukrytych w wodzie przy jednoczesnym poszanowaniu środowiska. Stąd też bogata oferta Staropolanki w szklanych butelkach, które można poddać wymianie i recyklingowi. Poza tym, Staropolanka poszerza ofertę wód funkcjonalnych, dostosowanych pod kątem zawartości minerałów i projektu butelki do różnych potrzeb – są to Staropolanka Kids, Sport desire, Pure active oraz Pure balance.

Co jeszcze warto wiedzieć? W przeważającej większości miejsc na świecie (także coraz częściej w Polsce) pije się tzw. kranówkę i nie jest to bynajmniej problemem zdrowotnym, dopóki woda jest regularnie badana pod kątem ewentualnych zanieczyszczeń. Jednak warto pamiętać, że zawiera ona około czterokrotnie mniej jonów niż woda mineralna, co w najlepszym przypadku oznacza 150 mg/litr. Tymczasem polskie wody mineralne to prawdziwe fontanny zdrowia, po które powinniśmy sięgać regularnie przez cały rok z uwagi na niezbędne jony i odpowiednio wysokie – im wyższe, tym lepsze – ph, neutralizujące zakwaszenie organizmu.