

Qualche consiglio

Nelle persone sane, che si alimentano in modo equilibrato (che mangiano regolarmente frutta, verdura e latticini), il fabbisogno di sostanze minerali è assicurato dall'apporto dei nutrienti e non abbisogna di aggiunte derivanti dall'assunzione di costose acque minerali.

Chi, per abitudine, preferisce l'acqua minerale dovrebbe essere consapevole che lo fa solo per il sapore, perché l'acqua non è migliore e più sana solo per il fatto che sull'etichetta c'è scritto "acqua minerale".

... per bere

- 1) prima di berla, lasciar scorrere l'acqua finché non sia fresca,
- 2) conservare l'acqua in frigorifero per goderne della maggiore freschezza,
- 3) proteggere l'acqua in una bottiglia chiusa o mettendo un tappo sulla caraffa,
- 4) lavare bottiglia o caraffa ad ogni utilizzazione,
- 5) non usare l'acqua calda per il tè o il caffè istantaneo ma fare riscaldare l'acqua fredda,
- 6) preparare i poppatoi scaldando l'acqua fredda.

Solo l'acqua fredda è potabile, nell'impianto di casa, dotato di cisterna per l'acqua calda, l'acqua spesso rimane troppo a lungo ad una temperatura che è ottimale per lo sviluppo di batteri.

... e risparmiare

installando gli appositi riduttori di flusso su rubinetti e docce.



Riduttori da rubinetto in versione con attacco "maschio" o "femmina"



Riduttore da doccia