

Eden popiera Światowy Dzień Wody

Organizacja Narodów Zjednoczonych ustanowiła dzień 20 marca 2008 r. Światowym Dniem Wody w celu zwrócenia uwagi świata na wielorakie kwestie dotyczące gospodarowania zasobami wody. ONZ ma nadzieję, że wydarzenie to przypomni wszystkim o wzajemnej zależności wody i zdrowia oraz konieczności zajęcia się sprawą rosnącego zapotrzebowania na wystarczającą ilość bezpiecznej wody w celu ochrony zarówno ludzi, jak i samej planety.

Większość mieszkańców Europy ma skłonność

do traktowania wody jako rzeczy oczywistej. W razie potrzeby jest zawsze dostępna: w kranie, w butelce, w chłodziarce. Ale nie wszyscy mają tyle szczęścia. Według szacunków ONZ 1,2 mld ludzi na świecie nie dysponuje wystarczającym dostępem do bezpiecznej wody pitnej z katastrofalnymi skutkami dla zdrowia. Eden podziwia wysiłki czynione przez ONZ na rzecz zwrócenia uwagi na to decydujące zagadnienie i jest dumny z możliwości wniesienia swojego wkładu do realizacji projektu wodnego UNICEF-u. Dzięki naszej współpracy możemy rzeczywiście coś zmienić



Czy wiesz, że...

Średnie dzienne spożycie wody na głowę jednego mieszkańca

- w Ameryce Północnej i Japonii wynosi 300 litrów
- w Europie 200 litrów
- w Afryce 10-20 litrów



Źródło: Światowa Rada Wody

w życiu jednej społeczności w Somalii – kraju, który został szczególnie dotknięty brakiem wody w minionym dziesięcioleciu.

Wspólny projekt Edenu i UNICEF-u realizowany jest w somalijskim mieście Gardo zamieszkałym przez ok. 30 000 ludzi. Liczba jego mieszkańców zmienia się zależnie od pory roku i okresu

[ciąg dalszy na następnej stronie](#) ➔

Działanie zdrowotne zielonej herbaty



OPINIA EKSPERTA

Dr Nathalie Jacquelin-Ravel,
specjalista od mikrodietetyki,
Genolier, Szwajcaria:

Herbata jest po wodzie najbardziej popularnym napojem świata. Co sekundę na Ziemi wypijanych jest 15 000 filiżanek herbaty. Jednak herbata herbacie nierówna. Słyszysz się nieraz, że zielona herbata „jest szczególnie dobra dla zdrowia.”

ale co to dokładnie znaczy?

Pomimo, że herbaty czarna, zielona i ulung uzyskiwane są z jednej rośliny noszącej nazwę *Camelia sinensis*, skład chemiczny każdej z nich jest całkowicie odmienny. To w zielonej herbacie wykazano występowanie 100 różnych cząsteczek nadających jej charakterystyczne walory zdrowotne.



[ciąg dalszy na następnej stronie](#) ➔

Eden popiera Światowy Dzień Wody

z poprzedniej strony ➔

z uwagi na napływ rodzin przybywających z objętych suszą terenów wiejskich. Szacuje się, że aż 1000 rodzin pozbawionych środków do życia mieszka w slumsach na obrzeżach miasta. Rodziny te są zależne od pomocy międzynarodowych i lokalnych organizacji humanitarnych zaspokajających ich codzienne zapotrzebowanie na wodę w ilości 10 000 litrów dziennie. We współpracy z lokalną agendą ds. wody

Kropla w morzu – z pewnością, ale też krok we właściwym kierunku!

i zasobów naturalnych UNICEF i Eden pomagają Gordon poprawić miejską infrastrukturę wodną

tak, żeby mogła zaspokoić potrzeby miasta oraz sąsiadujących społeczności. Celem jest zapewnienie dostaw czystej odnawialnej wody pitnej wszystkim obywatelom.

Podstawowe elementy tego projektu obejmują budowę sieci wodociągów o długości ponad 15 km, kupno generatorów dla nowych i istniejących już odwiertów, budowę podwyższonych zbiorników na wodę w pobliżu odwiertów oraz wzniesienie ogólnie dostępnych budek z wodą. Ponadto w ramach projektu przewidziano szkolenie miejscowego personelu technicznego i administracyjnego, mające na celu poprawę umiejętności zarządzania dostępnymi zasobami wodnymi w dłuższej

perspektywie.

Eden zobowiązał się zapewnić kwotę 100 000 euro w ciągu najbliższych 2 lat na finansowanie tego projektu. Kropla w morzu – być może, ale też krok we właściwym kierunku! Projekt ten stanowi część programu współpracy obejmującego wspólne projekty rozwojowe Unii Europejskiej i UNICEF-u. Dlatego też UE potroi wkład Edenu i pomoże nam w zwiększeniu oddziaływania tam, gdzie jest to rozpaczliwie potrzebne.



Działanie zdrowotne zielonej herbaty

z poprzedniej strony ➔

Lecznicze właściwości zielonej herbaty znane były Chińczykom od czasów starożytnych, od kiedy to wykorzystują ją do leczenia wszystkiego: od bólu głowy po depresję.

Obecne badania naukowe dostarczają twardych dowodów na istnienie od dawna z nią kojarzonych właściwości leczniczych, takich jak działanie przeciwrakowe czy przeciwdziałanie chorobom układu krążenia.

Sekret zielonej herbaty polega na bogactwie zawartych w niej polifenoli katechiny, a zwłaszcza związku znanego pod nazwą EGCG będącego bardzo silnym antyoksydantem. Dlaczego inne herbaty nie posiadają takich samych właściwości leczniczych jak zielona herbata? Zieloną herbatę wyróżnia sposób jej wytwarzania. Liście zielonej

„Lepiej nie mieć jedzenia przez trzy dni niż herbaty przez jeden”

Starożytne przysłowie chińskie



herbaty są poddawane działaniu pary, co zapobiega utlenianiu się związku EGCG. Z kolei herbata czarna i ulung wytwarzana jest ze sfermentowanych liści, co powoduje przekształcenie EGCG na inne związki, które już ani trochę nie są tak skuteczne w zapobieganiu i zwalczaniu różnych chorób.

Jednak maksymalne wykorzystanie prozdrowotnych właściwości zielonej herbaty nie jest tak łatwe jak mogłoby się wydawać. Obecnie toczą

się dyskusje na temat tego, jak długo należy ją parzyć, żeby uzyskać maksymalne korzyści lecznicze. Badania pokazują, że czas parzenia krótszy niż 5 minut wydobywa jedynie 20 proc. polifenoli katechiny. Jednak gdy parzy się ją zbyt długo, te same składniki, które dostarczają właściwości leczniczych mogą zepsuć smak, powodując, że herbata smakuje jak trawa. Specjaliści zalecają parzenie jej przez 8-10 minut, pozwalające na osiągnięcie należytej równowagi pomiędzy działaniem zdrowotnym i smakiem.

Otwartą kwestią pozostaje, jakie ilości zielonej herbaty należy pić? Badania muszą jeszcze wykazać, czy picie większych ilości przynosi lepsze korzyści zdrowotne. Należy pamiętać, że zielona herbata zawiera kofeinę (aczkolwiek mniej niż kawa) i zbyt duże jej dawki mogą powodować bezsenność. Konieczne jest również przebadanie, czy zielona herbata może być pomocna przy artretyzmie albo czy może obniżyć wysoki poziom cholesterolu.

„Galusianian epigaluskatechiny”



Woda Edén - Twoje źródło dobrego samopoczucia w pracy



Energia | Zdrowie | Równowaga | Kreatywność | Koncentracja