

## ZDROWA WODA ŻYCIA DODA



### **Jesteś tym, co jesz?**

**Zważywszy na to, że woda stanowi około 60% masy naszego ciała i aż 85% masy mózgu, jesteśmy raczej tym, co pijemy.**

### **Jak wybrać najlepszą dla nas wodę?**

Nie zawiera substancji energetycznych czyli kalorii, ale jest niezbędna do życia. Bez niej potrafimy przeżyć nie dłużej niż 3-5 dni. Wody nie da się w ciele zachować na zapas. Trzeba ją nieprzerwanie dostarczać. Jej nadmiar nie jest problemem. W zdrowym ciele usuwamy wodę przez nerki (z moczem), płuca (jako parę wodną), skórę (w postaci potu).

Gorzej, gdy wody zaczyna brakować. Utraty ponad 30% wody z organizmu nie da się przeżyć. Tylko nerki potrafią „oszczędzać” wodę - zagęścić mocz tak bardzo, że do usunięcia z organizmu wszystkich „trucizn” potrzeba im zaledwie około pół litra płynów na dobę. Ale już płuca i skóra podobnych zdolności regulacji nie mają.

Ilość traconej przez nie wody zależy głównie od warunków zewnętrznych - temperatury i wilgotności. W tropikalnym upale, przy dużej wilgotności powietrza wraz z potem możemy stracić nawet ponad 5 litrów wody w ciągu doby. Organizm potrafi co prawda sam wodę produkować, ale zaledwie 300 - 450 ml na dobę, a to kropla w morzu potrzeb naszego ciała.

## **Zdradliwa kranówka.**

Kiedy wody ubywa, organizm wysyła sygnały do mózgu: czas uzupełnić straty. Pragnienie powinniśmy jak najszybciej zaspokoić.

### **Czy wystarczy po prostu odkręcić kran?**

Dla mieszkańców miast to niezbyt zachęcająca perspektywa. Płynąca w rurach ciecz smakiem, zapachem, a bywa, że i kolorem, nie zachęca do picia. Smak wody z kranu zależy nie tylko od procesów jej uzdatniania, ale i od ujęć, z których pochodzi oraz stanu rur, którymi jest dostarczana.

Choć w kranówce zazwyczaj są potrzebne nam pierwiastki i sole mineralne, jest też parę odstręczających „dodatków”: za dużo chloru, przykro pachnących fenoli lub związków siarki.

Większości tych zbędnych elementów można się pozbyć, zakładając na kran filtry. Tak uzdatnioną wodę możemy z powodzeniem wykorzystywać do mycia i prania, ale do gotowania zupy czy herbaty często się nie nadaje. Filtry pozbawiają ją nie tylko substancji szkodliwych, ale też pożytecznych składników mineralnych.

### **Pij na zdrowie.**

Woda to najzdrowszy napój. Dziennie powinniśmy wypić około 1,5 litra, im więcej czystej wody bez dodatków, tym lepiej. Dobową dawkę warto podzielić na równe porcje i pić w regularnych odstępach, małymi łykami, nie później niż pół godziny przed jedzeniem i pół godziny po posiłku.



## Pijmy więc:

- **wody oligoceńskie** - czerpane z ujęć głębinowych, tzw. studni oligoceńskich. Dla mieszkańców wielkich miast to najprostszy sposób na zdobycie świeżej wody źródlanej.

Przed wypiciem wodę oligoceńską należy bezwzględnie przegotować podobnie jak czerpaną z wiejskiej studni, nie należy jej zbyt długo przechowywać. Zwykle zawiera sporo żelaza, które wytrąca się na ściankach kanistrów czy butelek. Takie rdzawe kanistry łatwiej „łapia” zanieczyszczenia i bakterie, dlatego należy je dość często wymieniać lub oczyszczać

- **wody stołowe** - otrzymywane przez zmieszanie wody naturalnej z wodą mineralną lub uzupełnienie jej solami mineralnymi na przykład magnezu, sodu, wapnia. Woda naturalna użyta do produkcji pochodzi z ujęć i urządzeń służących do masowego zaopatrywania ludności

- **wody mineralne** - pochodzą z udokumentowanych, podziemnych źródeł wód podskórnych. Wydobywane otworami naturalnymi lub wierconymi, pierwotnie czyste pod względem chemicznym i mikrobiologicznym.

Charakteryzują się stałym składem mineralnym oraz właściwościami mającymi znaczenie fizjologiczne, korzystnie oddziałując na zdrowie. Powstają w procesie przesączania przez rozmaite skały przez tysiące lat. Przejmują z otoczenia składniki mineralne i dwutlenek węgla stąd ich musujący posmak.

Prawdziwą wodę mineralną poznamy po składzie i podanym miejscu czerpania do którego najczęściej nawiązuje jej nazwa.

Ze względu na zawartość mikroelementów dzielimy je na:

- niskozmineralizowane np. Kryniczanka, Muszynianka,
- średniozmineralizowane np. Nałęczowianka,
- wysokozmineralizowane np. Żywiec Zdrój, Połczynianka.

- **wody lecznicze** - zawierają bardzo duże ilości mikroelementów. Powinno się je popijać dopiero po konsultacji z lekarzem. Muszą pochodzić ze specjalnych źródeł, zakwalifikowanych jako lecznicze.

## **Woda nie tylko w płynie.**

Codziennie musimy dostarczyć organizmowi 2-3 litry wody, czyli 8-12 szklanek.

### **Któż tyle wypije?**

Pocieszmy się - część dziennej racji czerpiemy z pożywienia. Warzywa i owoce to w ponad 90% woda, w 100 gramach ryby czy mięsa jest jej 70-80 g, w chlebie - aż 37 g, a w suchej jak pieprz mące - około 13 g.

**Organizm potrzebuje co prawda płynów w czystej postaci, ale nasze dobowe zapotrzebowanie pokrywa wypijanie już około 1,5 l wód mineralnych niegazowanych lub gazowanych, ciepłych napojów, soków i mleka.**

Justyna Jaskulska