

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,
- średnierzmineralizowane 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