

**JEDAN OD NAJVAŽNIJIH
ZAKONA ZDRAVLJA JE
KONZUMIRANJE NAJMANJE
DVA LITRA VODE DNEVNO**



Liječi, pročišćava daje energiju podmlađuje...

Jedan od najvažnijih zakona zdravlja je konzumiranje što više vode. Preporučuje se da to bude najmanje dva litra dnevno, dok bi ljeti ta količina trebala da bude i duplirana.

Ljudski organizam sadrži od 70 do 75 odsto vode, a mozak do 85 odsto.

To nam dovoljno govori da je voda više nego neophodna, ne samo za održavanje u životu nego i za dobro zdravlje. Voda je inače najzdravije piće na svijetu, po svim njenim karakteristikama i važnosti za organizam, ona liječi, pročišćava, podmlađuje, daje energiju...

Voda je za tijelo isto što i ulje za motor. Distribucijom vode tijelo se brine da mozak i drugi vitalni organi imaju dovoljno vode koja reguliše sve funkcije tijela. Bez vode se, inače, može živjeti samo nekoliko dana.

Čak i ako dobijaju dovoljno svega drugog što ih održava u životu, većina ljudi ne pije dovoljno vode za optimalno funkcionisanje organizma. Dehidracija je jedan od ključnih razloga za pojavu bolesti, jer tijelo, kao mašina, nije u mogućnosti da funkcioniše na odgovarajući način.

Ljudi, umjesto da piju najmanje dva litra vode dnevno, piju uglavnom onoliko vode koliko je potrebno za preživljavanje. Posljedica toga je nepotrebno izlaganje stresu mozga, a onda organa koji se bave prečišćavanjem organizma.

Kada čovjeku nedostaje vode, tijelo je dehidrirano i mora da se bori sa „sušom“ i onda, kako kažu naučnici, proizvodi histamin. Histamin zatim proizvodi supstance

kao što su, između ostalog, prostaglandini koji proizvode bol, i ako neko ima hronične bolove, kao što su bolovi u krstima ili bol poput čira, bol reumatoidnog artritisa, srčani bol... to su često i simptomi žeđi. Dakle, ako čovjek ima neki od ovih nepijatnih simptoma bola može biti zapravo da je samo žeđan, odnosno dehidriran u kontinuitetu.

Kada se u ovom slučaju kaže žeđan, to ne podrazumijeva situaciju da čovjek osjeća žeđ. Često se, zbog nezdravog načina života i stresa, žeđ i ne osjeća, a gubi se i navika konzumiranja vode.

Savjet je svima da vodu piju i kad ne osjećaju žeđ, i da uvijek imaju na umu da bi za njihovo zdravlje bilo najbolje unijeti najmanje dva

litra vode dnevno. Tijelo dnevno gubi oko 10 do 12 čaša vode, što je nešto iznad dva litra, preko kože, disanja, mokraće i stolice. Takođe stres, koji svi danas imamo, proizvodi dehidraciju. Kada je čovjek pod stresom treba mu mnogo više vode. Hrana „osigurava“ dvije do četiri čaše vode, što znači da još treba da popijemo oko osam čaša vode. Najbolje je da to bude deset čaša ili oko dva litra, zbog pojačanih aktivnosti organizma, stresa, kao i zbog dehidracije kojoj smo izloženi godinama unazad. Još ako čovjek konzumira kafu, alkohol, gazirana pića, koji djeluju kao diuretici, odnosno „izbacivači“ vode iz tijela, onda se mora povećati unos vode. Postoje ljudi koji piju oko tri litra vode dnevno, i

zbog toga se vrlo dobro osjećaju, i to im se čak može vidjeti i na koži.

Koža posljednja dobija vodu, a ako tijelo nema dovoljne količine vode, to će uticati na kožu više nego na druge organe. Voda pomaže u hidraciji kože čineći je mladom, nježnijom, mekšom, otpornijom na bore...

U suštini, treba piti toliko vode da mokraća bude svijetla. Vrlo je važno da se ne smije piti voda zajedno sa obrokom, niti sat vremena poslije obroka, jer se razređuju želudačni sokovi koji su neophodni za varenje. Treba vodu piti ujutro i između obroka. Za sve to je potrebna navika, zato treba piti vodu odmah ujutro nakon buđenja. Čaša popijene vode je

tuširanje organizma. Voda ispira želudac i druge organe i priprema ih za rad. Uz prvu jutarnju čašu vode može se iscijediti i limun, koji je idealan za stimulisanje rada bubrega, pročišćavanje...

Stručnjaci su utvrdili i da ljudi koji imaju naviku da svakodnevno piju dosta vode imaju brži metabolizam od onih koji vodu piju rijetko. Samim tim, brže troše kalorije koje su unijeli tokom dana. Dovoljna količina vode poboljšava koncentraciju.

Neko će pitati koja je voda najbolja? Odgovor je jednostavan – planinska izvorska voda. Ukoliko nije moguće doći direktno do te vode sa samog izvora, dobre su i flaširane vode kojih u Crnoj Gori ima dosta. Voda sa slavine, iz gradskih izvora, najslabijeg je kvaliteta. Jedan od načina zaštite od slabijeg kvaliteta vode, odakle ona god dolazila, je posjedovanje filtera.

Međutim, najveća istina u svemu ovome je ta da je rizik za čovjekovo zdravlje znatno i neuporedivo veći time što se ne pije dovoljno količine vode, nego rizik od nekog zagađenja pijenjem vode. Šta ima više smisla – piti svakog dana desetak čaša vode koja je organizmu potrebna iz više razloga, a prije svega, da iz sebe ispere otrove, ili izbjegavati vodu iz, recimo, slavine, zbog straha da bi mogla sadržavati nešto štetno? Ili šta ima više smisla – jesti voće i povrće potrebno za dobro zdravlje ili ga izbjegavati s obzirom na to da bi moglo biti zagađeno? Odgovori su jasni.

Zdravko VUČINIĆ
(www.prirodnamedicina.org)

Ko pije gazirana pića, alkohol i kafu mora da unosi više vode

Ukoliko čovjek pije bilo koja druga pića umesto vode, onda je to nešto sasvim drugo za organizam. Ostali napici sadrže kalorije koje treba svariiti kao hranu. Te kalorije, zavisno o kojim se pićima radi, mogu proizvesti masnoće, podstaknuti kolebanja nivoa šešera u krvi i usporiti varenje. Mnoga pića povećavaju kiselost u želucu. Neka poznata gazirana pića sadrže fosfornu kiselinu koja podstiče izlučivanje kalcijuma iz organizma, čime pridonose nastanku krhkih kostiju, a potom doprinose artritisu. Šećer iz tih napitaka zahtijeva dodatnu vodu za prerađu. Studije pokazuju da kofein i alkohol dehidriraju tijelo zato što djeluju kao diuretici. Oni iznose vodu. To doprinosi umoru, suvoj koži, lošem varenju, glavoboljama, raznim drugim bolovima... Preporuka je da na svako alkoholno piće, šolju kafe, koka kolu i slično, treba popiti najmanje čašu vode ili, još bolje,

smanjiti ili prekinuti upotrebu tih pića. Ako se u ovakvim slučajevim ne pojača unos vode, ljudsko tijelo polako ali sigurno dehidrira, i postaje sklono bolestima.

Kada su u pitanju čajevi, nešto je drugačija situacija u odnosu na alkohol, kafu i gazirana pića. Čajevi su ponekad neophodni, zavisno od bolesti ili zdravstvenog problema.

Što se tiče dijetalnih napitaka koji ne sadrže šećer, oni nijesu preporučljivi za upotrebu zbog drugih sastojaka. Gotovo svi napici, sa šećerom ili bez njega, sadrže hemikalije koje se dodaju zbog boje, ukusa, konzerviranja i drugih razloga. Neke od njih mogu nadražiti osjetljivi zid želuca, a druge opterećuju jetru i bubrege koji se moraju pobrinuti za njihovu detoksikaciju i izlučivanje iz organizma. Sa pijenjem vode ovih problema nema.