

# Vandens svarba organizmui

Kasmet kovo 22 dieną visame pasaulyje minima Pasaulinė vandens diena. Šios dienos tikslas - skatinti sąmoningą požiūrį į vandenį ir jo didžiulę svarbą kiekvienam iš mūsų!

Vanduo – gyvybės šaltinis ir eliksyras. Be maisto žmogus gali išgyventi mėnesį ir daugiau, o be vandens – vos kelias dienas. Vandens stoka organizme gali sukelti daugelį ligų. Negaudamos pakankamai vandens ląstelės ilgainiui „aptingsta”. Organizmas nebegali pasisavinti reikalingų rūgščių ir maisto medžiagų, todėl ima reikalauti vis daugiau maisto. Didėja apetitas, dažnėja alkio priepuoliai, o to padarinys – sutrikęs virškinimas, antsvoris, raukšlės ir kiti negalavimai. Be to, labai svarbi vandens kokybė, kuri priklauso nuo jame ištirpusių medžiagų.

## Nieko nekainuojantis vaistas

Kai gimstame, vanduo sudaro daugiau kaip 90 proc. mūsų kūno. Augant ir bręstant vandens organizme mažėja. Sulaukus 70 metų organizme lieka tik apie 60 proc. vandens. Beje, mūsų sveikata tiesiogiai priklauso nuo to, kokį vandenį ir kiek geriamo. Deja, pastaruoju metu vietoj vandens įpratome gerti gazuotus, dirbtiniais saldikliais „pagardintus” gėrimus, mėgautis kava, egzotiškais arbatomis ir pan. Nebemokame gerti vandens, būtent vandens, o ne jį pakeičiančių skysčių.

Vanduo toks įprastas mūsų gyvenime, kad mes net nesusimąstome apie jį. Pirmoji gyvybė atsirado vandenyje,  $\frac{3}{4}$  Žemės paviršiaus dengia vanduo. Vanduo užšąla prie 0 laipsnių ir užverda prie 100 laipsnių. Žmogaus organizme yra apie 70-75 proc. vandens.



# Vandens svarba organizmui

**Paros vandens normos formulė paprasta** – Jūsų kūno svoris (kg) dauginamas iš 0,035 (35 ml) jei esate vyras arba dauginamas iš 0,037 (37ml) jei esate moteris = x litrų jūsų dienos teorinė\* norma. Jei sergate širdies nepakankamumu, inkstų ar kitomis sunkiomis ligomis – dėl skysčių kiekio būtina pasikonsultuoti su gydytoju.

Vanduo mus lydi visur ir visada. Be jo gyvenimas Žemėje būtų neįmanomas. Mokslininkai-geofizikai paskaičiavo, kad be vandens Žemė atšaltų.



Atrodo, kad iš vienos pusės vanduo – tai paprasta medžiaga, bet iš kitos – labai įdomi ir prieštaringa, iki galo taip ir neištirta. Be jos negali egzistuoti jokie gyvi organizmai.

Gyvam organizmui, kuris ilgai negavo vandens arba gaudavo jo nepakankamai, gresia detoksikacija. Gydomojo bado metu jūs galite išbūti nevalgę ilgiau nei mėnesį, bet būtinai turite gerti vandenį! Tai rodo, jog vandenyje yra pakankamai maistingųjų medžiagų, kurios užtikrina žmogaus gyvybinę veiklą.

Vanduo – švaros šaltinis, juo mes prausiamės. Vandenį naudojame namų ruošoje. Šaltas dušas atgaivina karštą vasaros dieną, o karšta vonia sušildo šaltą žiemos vakarą.

Mes tiek pripratę prie šio skysčio, jog net nesusimąstome, kokia tai neįkainojama Žemės dovana mums.

„Vanduo yra vaistai, turintys ypatingų savybių, kurias galima panaudoti kai kurioms ligoms gydyti kai kuriose jų stadijose.“ Taip modernioji mokslinė medicina apibūdina vandenį.

Vandeniui žmogus gali grūdintis, palaikyti sveikatą, gintis nuo ligų.



# Vandens svarba organizmui

Vanduo padeda pavargusiems žmonėms atgauti jėgas, ramina nervinguosius. Silpniems jis teikia stiprybės, apkūnieji suliesėja. Jis padeda sutrikus kraujotakai, sergant reumatu, infekcinėmis, moterų ir vyrų ligomis, negaluojuant skrandžiui, kepenims ir inkstams. Nieko nekainuojantis vaistas – vanduo – pasižymi trimomis savybėmis: gydo, jei į kūną įsimetė liga, šalina viską, ko kūnui nereikia, grūdina jį ir išplauna kenksmingas medžiagas.

Dažnas žmogus tvirtina, kad vandens atsigeria tik tada, kai pajunta troškulį, ir visai nejaučia poreikio išgerti rekomenduojamą dienos normą 2-2,5 litro vandens. Tačiau pajautus troškulį organizmui jau trūksta 0,5 litro vandens, o mūsų ląstelės - „išdžiūvusios“. Tai lemia, kad visi organizme vykstantys cheminiai procesai lėtėja. Beje, vandens niekada organizme nebus per daug, nes jo perteklius lengvai pašalinamas iš organizmo.



## **Naudingi patarimai:**

- Arti šulinių neplauti mašinų, nepilti nešvaraus vandens, uždengti šulinį, vandenį semti specialiu tam skirtu kibiru.
- Napatartina nuolat gerti virintą vandenį, nes verdant iš vandens išsiskiria ir ant arbatinuko sienelių nusėda daug žmogui naudingų mineralinių druskų ir mikroelementų. Nors virinant vandenį sunyksta chloro junginiai, žūva dalis bakterijų, tačiau yra mikroorganizmų, kurie atsparūs net ir aukštai temperatūrai. Jei vandenyje yra nitratų, virinimas dar labiau padidina jų koncentraciją, nes dalis vandens išgaruoja.



# Vandens svarba organizmui

- Nerekomenduojama vartoti ir distiliuoto vandens. Tai negyvas vanduo, nes jame nėra jokių mikroelementų ir mineralinių medžiagų. Distiliuotas vanduo pasišalindamas iš organizmo kartu išsineša ir mineralines medžiagas.

- Mūsų organizmui naudingiausias yra negazuotas tyras vanduo. Ypač sveika išgerti stiklinę vandens rytą tik ką nubudus tuščiu skrandžiu.

- Geriausiai gaivinantis vanduo tarp valgyimų – mažiau kamuos alkis. O pusvalandį prieš valgi išgėrus stiklinę vandens sumažės apetitas, todėl mažiau suvalgysite.

## 5 auksinės vandens gėrimo taisyklės:

1. Atsikėlus ryte išgerkite 1 stiklinę vandens ir po to nevalgykite 1,5-2 val.
2. 30 min. prieš maisto vartojimą išgerkite 1 stiklinę vandens
3. Vartodami maistą negerkite (po valgio negerkite apie 40 min.)
4. 30 min. prieš miegą išgerkite 1 stiklinę vandens
5. Kai norite gerti – gerkite vandens



Parengė VSS Jurgita Kesminienė