**WODA, WODA, WODA – ŹRÓDŁO ŻYCIA, ZDROWIA I URODY**

**WODA** – symbol życia, płodności i oczyszczenia. Jeden z czterech podstawowych żywiołów.

Niby każdy z nas wie, że wodę trzeba pić. Ale, po co ją pić? No tak: żeby pić się nam nie chciało. Oczywiście! Ale czy tylko po to? Podobno to zdrowe – przynajmniej tak w mediach mówią, coraz częściej. Ale ile tej wody pić? I po co tak naprawdę? Bo zdrowo! Ale na co konkretnie?

**Kiedy i jak pić wodę?**

Wodę należy pić regularnie, najlepiej małymi łykami i w nie za dużych ilościach. **Lepiej jest pić częściej a mniej, niż dużo za jednym razem**. Wypicie naraz dużej ilości wody może spowodować szybsze wypłukiwanie soli mineralnych (sodu, potasu) z organizmu.

Słyszeliście kiedyś, że nie powinno się pić w trakcie posiłków? To prawda, ponieważ zmniejsza to stężenie enzymów trawiennych, a to utrudnia trawienie. Powoduje to również, że spożywany pokarm zlepia się z żołądku, a to z kolei sprawia, że aby się najeść trzeba zjeść więcej. **Najlepiej wypić szklankę wody 10 minut przed i po jedzeniu**.

**Jak często pić?**

**Pragnienie samo w sobie jest już sygnałem ostrzegawczym naszego organizmu, że jesteśmy odwodnieni**. Dlatego nie doprowadzajmy do stanu, kiedy już bardzo chce się nam pić, ale też nie pijmy na siłę wtedy, kiedy naprawdę nie chce nam się pić

**Ile wody pić?**

Przyjmuje się, że człowiek powinien dostarczać 1 ml wody na 1 kcal spożywanego pokarmu lub 30 ml na 1 kg (albo 1 litr na 30 kg) masy ciała, co w praktyce przekłada się na około 1,5-3,5 litrów wody dziennie. Wraz ze wzrostem aktywności ruchowej oraz temperatury otoczenia należy zwiększać jej spożycie. **Możesz też podzielić swoją aktualną wagę przez 30, wtedy dokładnie będziesz wiedzieć, ile pić wody dziennie**.

*Przykład:*

*jeśli ważysz 60 kg to: „60 : 30 = 2″, czyli powinieneś pić 2 litry wody dziennie.*

**Bardzo ważne jest picie wody zaraz po przebudzeniu** i to właśnie wtedy powinniśmy wypijać największą jej ilość w ciągu dnia. Aby wiedzieć dokładnie, jaka to ilość, uzyskany wcześniej wynik podziel jeszcze na 3.

*Przykład: 2 litry : 3 = prawie 0,7 litra po przebudzeniu.*

**Zaleca się, aby kobiety w ciąży wypijały, co najmniej 8 szklanek płynów dziennie**. Przyszłe matki cierpiące na nadciśnienie powinny pić nawet do 4,5 litra dziennie w małych porcjach.

Amerykański Institute of Medicine zaleca ciężarnym wypijanie około 2,3 litra wody dziennie, a kobietom karmiącym aż 3,1 litra. Picie małej ilości wody zwiększa ryzyko przedwczesnego porodu.

Dzieci również powinny pić dużo wody. Wylicz dzienne zapotrzebowanie na wodę swojej pociechy. Woda jest niezbędna do prawidłowego rozwoju organizmu. Dzieci są w ciągłym ruchu, dlatego znacznie częściej odczuwają pragnienie niż dorośli. Zadbajmy o zdrowy nawyk już od najmłodszych lat.

**Co pić?**

Najlepiej **wodę mineralną**. Można pić rozcieńczone soki owocowe, warzywne, słabe napary herbaty, napary mięty, rumianku czy dzikiej róży. Jednak woda **powinna stanowić większość wypijanych płynów**.

Nie należy pić większych ilości wody przegotowanej, która z zasady jest hipotoniczna i tym samym zwiększa wydalanie wody przez nerki, przyspieszając odwodnienie organizmu.

**Nie zaleca się także picia napojów gazowanych**, gdyż znajdujący się w nich dwutlenek węgla, uwalniany w żołądku, rozciąga jego ściany. Powoduje to pobudzenie zakończeń nerwowych w ścianie żołądka, skąd bodźce przechodzą do ośrodkowego układu nerwowego. Wynikiem tego jest zahamowanie pragnienia, a także często uczucia głodu. Jest to pozorne wyrównywanie utraty wody.

**Wodę gazowaną zaleca się pić po zakończeniu pracy fizycznej czy zawodów sportowych**, gdyż wchłania się ona szybciej z przewodu pokarmowego i nasila wytwarzanie moczu. W ten sposób przyspiesza się wydalanie niepotrzebnych produktów przemiany materii.

**Dlaczego należy pić dużo wody?**

***Już 10 % ubytek wody z organizmu powoduje całkowitą niezdolność do wykonywania jakiegokolwiek wysiłku fizycznego.* *Gdy straty wody przekraczają 20-22 % - człowiek umiera.***

**Jeśli ktoś się odchudza i nie pije dostatecznej ilości płynów, zakwasza swój organizm**. Niewłaściwe odżywianie, brak ruchu, palenie, stres zakłócają równowagę kwasowo-zasadową organizmu. Organizm zakwasza się i zatruwa. Kwasy odkładają się w stawach i tkankach w postaci soli niszcząc strukturę komórek. Inne trucizny – takie jak metale ciężkie – organizm magazynuje, ponieważ nie nadąża z ich rozkładem i usuwaniem. Zaczynając pić większe ilości wody usuwamy z organizmu wszystkie te uboczne produkty przemiany materii. Z tego też powodu możemy częściej korzystać z toalety. Jednak wkrótce funkcje organizmu „dostosują się” i wraz z oczyszczaniem przerwy pomiędzy oddawaniem moczu staną się coraz dłuższe.

**Czy można wypić za dużo wody?**

Badania nad spożyciem wody nie są zakończone a opinie lekarzy i specjalistów są dość rozbieżne. Jedni uważają, że 1,5 litra dziennie jest ilością wystarczającą; inni mówią, że niektórzy powinni pić nawet ok. 5 litrów wody dziennie. Tak naprawdę wszystko uwarunkowane jest naszą waga, naszym wiekiem, naszą aktywnością fizyczną, trybem życia oraz uwarunkowaniami klimatycznymi, w których mieszkamy. Zbyt duże nawodnienie organizmu może przyczynić się do wypłukania z niego wszystkich wartościowych i niezbędnych minerałów. Dlatego najlepiej zachować zdrowy rozsądek i umiar i pamiętać: „lepsze może być wrogiem dobrego”.

**30 POWODÓW, DLA KTÓRYCH WARTO PIĆ WODĘ**

* powstrzymuje apetyt,
* poprawia trawienie – jest to naturalny sposób na uniknięcie oraz pozbycie się wzdęć, bólów brzucha, niestrawności,
* pobudza metabolizm**,** co ma wpływ na utrzymanie szczupłej sylwetki, a więc **odchudza!** – dzięki wodzie tkanka tłuszczowa jest spalana zdecydowanie szybciej. Biorąc udział w przemianie materii, bierze równocześnie udział w przemianie tłuszczu na energię. Na odchudzanie nie jest na pewno dobra woda gazowana, ponieważ może ona powodować gromadzenie się gazów w jelitach, wzdęcia, a nawet większe problemy jelitowe. Oczyszczanie organizmu wodą źródlaną jest zdrowe, ponieważ nie zaburza homeostazy elektrolitowej. Poza tym, woda ma zero kalorii, a potrafi „oszukać” nasz żołądek, wypełniając go. Do naszego mózgu docierają wtedy sygnały o częściowej sytości. Dodatkowo rozrzedza treść żołądkową, dzięki czemu zostaje ona szybciej rozłożona na substancje proste. Tak więc przed jedzeniem wypijmy przynajmniej szklankę wody!,
* pomaga w odróżnieniu głodu od pragnienia,
* redukuje cholesterol,
* poprawia funkcjonowanie wątroby,
* wypłukuje z organizmu toksyny, ponieważ usprawnia funkcjonowanie narządów odpowiedzialnych za tę funkcję. Za usuwanie toksyn w organizmie odpowiedzialne są narządy wydalnicze, między innymi nerki oraz wątroba. Oczyszczają one organizm, odfiltrowują i usuwają szkodliwe substancje. Toksyny kumulują się właściwie we wszystkich narządach, lecz przede wszystkim w wątrobie, układzie pokarmowym, tkance nerwowej i tłuszczowej. Czasem organizm nie daje rady z przetworzeniem tak dużej ilości substancji ubocznych, zaczyna wtedy zdradzać oznaki utraty witalności, pojawiają się bóle głowy, a nawet alergie. Pijąc wodę w dużych ilościach, przyspieszamy proces usuwania toksyn,
* pomaga w pozbyciu się problemów jelitowych,
* redukuje cellulit – a czym jest cellulit? To powiększone komórki tłuszczowe, które upośledzają krążenie krwi i limfy w zaatakowanej tkance. Miejsca te są gorzej ukrwione, dociera do nich mniej tlenu, przez co tłuszcz nie ulega spaleniu i zaczyna gromadzić się tam dodatkowa woda i toksyny. Woda jest sojusznikiem w walce z cellulitem, ponieważ pochłania szkodliwe substancje i transportuje je do węzłów chłonnych. Mitem jest, że woda nasila tak zwany cellulit wodny. To właśnie brak wody powoduje upośledzenie systemu oczyszczającego komórki z toksyn,
* pomaga w rzeźbieniu mięśni,
* nawilża skórę, przez co poprawia jej wygląd i elastyczność,
* dotlenia organizm,
* pomaga w dostarczaniu składników odżywczych do wszystkich narządów,
* reguluje temperaturę organizmu,
* zwalcza zmęczenie i dodaje energii,
* pomaga we wzroście czerwonych krwinek,
* poprawia „nasmarowanie” stawów,
* poprawia wydolność organizmu w czasie ćwiczeń,
* poprawia funkcjonowanie serca i minimalizuje ryzyko zawału o 41 %,
* zmniejsza ryzyko zachorowania na raka okrężnicy o 45 %, raka pęcherza o 50 % oraz
* zmniejsza ryzyko zachorowania na raka piersi,
* redukuje bóle głowy,
* redukuje bóle pleców,
* poprawia pamięć oraz koncentrację - poprawia ukrwienie komórek w mózgu, przez co wpływa na procesy myślowe. Naukowcy z Uniwersytetu East London oraz Uniwersytetu Westminister przeprowadzili badanie na prawie 450 studentach w różnym wieku. Wyniki tego doświadczenia okazały się być zaskakujące: wykazano, że studenci pijący wodę w trakcie pisania egzaminu osiągali lepsze wyniki, niż osoby zdające je „na sucho”. Specjaliści zgodnie twierdzą, że człowiek odpowiednio nawodniony jest sprawniejszy umysłowo oraz się mniej stresuje,
* utrzymuje w dobrym nastrojui poprawia go! Jeśli macie problemy z porannym wstawaniem, najlepszym rozwiązaniem jest wypicie szklanki wody przed snem, oraz szklanki zaraz po przebudzeniu. Wtedy nasz organizm zostanie oczyszczony z toksyn, a ciało otrzyma zastrzyk energii. Woda oczywiście nie jest źródłem energii w sensie dosłownym, lecz pomaga w szybki sposób dostarczyć potrzebne substancje do komórek oraz usunąć te, które szkodzą i przyczyniają się do poczucia wiecznego zmęczenia,
* zwalcza skurcze,
* pomaga zwalczyć gorączkę,
* poprawia wzrok,
* niweluje nieświeży oddech oraz dyskomfort spowodowany spierzchnięciem ust, suchością gardła oraz opuchnięcie języka,
* poprawia funkcjonowanie nerek, zmniejsza infekcje dróg moczowych oraz kamienicy nerkowej.