



MOJA WODA ŻYCIA



Woda stanowi około 2/3 masy ciała. Bez odpowiedniego nawodnienia człowiek nie przeżyłby więcej niż kilka dni. Jest potrzebna dla komórek, narządów i tkanek. Pełni ważne funkcje:

- Zachowanie równowagi płynów ustrojowych.
- Reguluje i utrzymuje temperaturę ciała.
- Nawilża stawy i oczy.
- Chroni tkanki i rdzeń kręgowy.
- Pomaga usuwać toksyny i produkty przemiany materii.
- Wspomaga trawienie.
- Wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej i pomaga w kontroli kalorii.
- Wspomaga skórę utrzymując jej młodzieńczy wygląd.

Zdarza się, że organizm traci więcej wody niż zwykle. Może to nastąpić na skutek intensywnego wysiłku fizycznego, nadmiernego pocenia się, biegunki, wymiotów, cukrzycy i częstego oddawania moczu. Dochodzi wtedy do zaburzenia równowagi elektrolitowej w organizmie, co prowadzi do

odwodnienia. Wiele osób jednak nie zdaje sobie sprawy, że ich ciało przyjmuje za mało wody. Zrozumienie oznak niedoboru płynów pomoże Ci stwierdzić, czy powinieneś zwiększyć ich zapotrzebowanie.

Woda z solą himalajską - pij codziennie rano i zobacz, jakie da ci korzyści dla zdrowia.

1. Bóle głowy i zawroty.

To tylko niektóre z możliwych oznak zapotrzebowania na większą ilość wody. Spadek poziomu nawodnienia organizmu prowadzi do zmniejszenia ilości płynu otaczającego mózg, która chroni go przed wstrząsami i łagodnymi ruchami. To głównie wyzwała dręczące bóle głowy oraz migreny. Ponadto zmniejsza się dopływ tlenu i krwi do mózgu. Raport opublikowany w 2010 przez Handbook of Clinical Neurology podkreśla odwodnienie jako jedną z przyczyn migren i bólów głowy typu napięciowego.

2. Słaba koncentracja.

Mózg bardzo szybko wykazuje deficyt nawodnienia, gdyż w 90% składa się z wody. Objawami mogą być zaburzenia pamięci, zły nastrój, trudność w podejmowaniu decyzji. Odwodnienie może być nawet przyczyną zapomnienia, trudności w skupieniu, myśleniu i komunikacji. W 2011 dzięki badaniom opublikowanym w British Journal of Nutrition udowodniono zaburzenia funkcji poznawczych u osób słabo nawodnionych, a także zgłaszanie trudności z podejmowaniem decyzji. Niekorzystnymi zmianami były również zmiany nastroju, zmęczenie i niepokój.

3. Nieprzyjemny oddech, suchość w jamie ustnej.

Nieprzyjemny oddech jest kolejną oznaką odwodnienia. Ze względu na brak wody organizm wytwarza mniej śliny, która ma właściwości antybakteryjne. Prowadzi to do nadmiernego wzrostu bakterii w jamie ustnej, a w konsekwencji nieprzyjemnego oddechu. Wraz z nieświeżym zapachem może wystąpić suchość w ustach. Woda działa jak smar, który utrzymuje błony śluzowe wilgotne, co zapobiega ich przesuszeniu.

4. Zaparcia i inne problemy trawienne.

Woda wspomaga układ trawienny i utrzymuje elastyczność przewodu pokarmowego, pozostawiając go jednocześnie czystym. Dzięki temu utrzymane są regularne ruchy jelit. Nadmierna utrata płynów z powodu biegunki lub wymiotów może prowadzić do utwardzenia stolca i zaparć, a także powodować zgagę i niestrawność.

5. Nagłe uczucie głodu

Zanim sięgniesz po przekąskę, wypij szklanę wody. Odwodniony organizm wysyła fałszywe sygnały do mózgu informujące, że jesteś głodny, gdy w rzeczywistości jesteś spragniony. Słone przekąski powodują utratę wody i elektrolitów w organizmie. Należy wtedy spożywać napoje izotoniczne zawierające sól lub zrobić własne, używając wody, cytryny i łyżeczki soli dobrej jakości.

Niektórzy doświadczają nagłej chęci słodką przekąskę. Dzieje się tak, kiedy organizm ma trudności z produkcją glikogenu. W tym przypadku najlepiej sięgnąć po owoc, taki jak arbuz, papaja, czy jagody. Każdy z nich jest słodki i zawiera duże ilości wody.

6. Zmniejszona ilość oddawania moczu i zmiana jego kolorytu.

Jeśli nie korzystasz z toalety co 2 - 3 godziny, twoje ciało prawdopodobnie potrzebuje większej ilości wody. Zdrowa ilość oddawania moczu to od pięciu do siedmiu razy dziennie. Organizm w ten sposób oddaje toksyny. Jeśli nie robi tego wystarczająco często, może stać się to problematyczne. Warto śledzić kolor moczu. Jest to ważny wskaźnik nawodnienia. Jasne lub bardzo jasne zabarwienie świadczy o dobrze nawodnionym organizmie, podczas gdy ciemno żółte lub bursztynowe wskazuje na odwodnienie.

7. Zmęczenie i ospałość.

Jeśli zdarza Ci się czuć zmęczony i ospały, może być to spowodowane odwodnieniem. Brak wody powoduje obniżenie ciśnienia krwi i niedostateczną podaż tlenu w cały organizmie, w tym mózgu. Pojawia się wówczas senność, zmęczenie i uczucie letargu. Ponadto będąc odwodnionym, organizm musi pracować bardzo ciężko, aby zapewnić prawidłowe krążenie krwi, transport składników odżywczych, a nawet oddychanie. Wydatkowanie dodatkowej energii sprawia, że stajesz się szybciej zmęczony niż zwykle. Pozostawanie nawodnionym jest najprostszym sposobem na uniknięcie tych objawów. Zachowaj czujność i zawsze miej butelkę wody przy sobie.

8. Bóle stawów i mięśni.

Woda jest niezbędnym składnikiem zdrowych stawów i chrząstki. Zawierają one około 80% wody. Przy deficycie wody kości zaczynają się o siebie ocierać, powodując ból w stawach.

9. Sucha skóra i usta.

Kolejną oznaką nieodpowiedniego nawodnienia jest sucha skóra i brak jej elastyczności. Skóra jest największym organem w organizmie. Wymaga sporej

ilości wody, aby pozostać w dobrej kondycji. Niski poziom wody powoduje mniejsze pocenie się, co oznacza, że organizm nie jest w stanie pozbyć się nadmiaru nagromadzonego brudu i tłuszczu na skórze. Tak, jak woda pomaga usunąć toksyny wypukiwane z organizmu, tak odwodnienie zwiększa ryzyko wystąpienia trądziku, egzemy i łuszczycy.

Innym oczywistym objawem odwodnienia są suche, pękające usta. Zaopatrzyć się w odpowiedni balsam oraz nawadniać od wewnątrz.

10. Przyspieszone bicie serca.

Odwodnienie ma również bezpośredni wpływ na częstotliwość pracy serca i jego wydajność. Deficyt wody powoduje zmniejszenie objętości osocza, przez co krew staje się bardziej lepka. Ma to znaczący wpływ na krążenie i powoduje przyspieszenie tętna. Przy niedostarczaniu odpowiedniej ilości płynów zachodzą zmiany w ilości elektrolitów w organizmie, co prowadzi w konsekwencji do obniżenia ciśnienia tętniczego krwi. Ze względu na dodatkowy stres, kołatania stają się szybsze. Może być to stresujące zjawisko, powodujące niepokój i panikę.

Porady - jak zapobiec odwodnieniu:

- Codziennie pij dużo wody i innych płynów. Ilość spożycia wody zależy od wielu czynników: klimatu, aktywności fizycznej, ogólnego stanu zdrowia.
- Zaczynij dzień z dużą szklanką wody i wypijaj jedną szklankę przed każdym posiłkiem.
- Jeśli jesteś osobą bardzo zajęta, ustaw budzik w odpowiednich odstępach, aby wypić chociażby szklankę wody.
- Zawsze miej butelkę wody przy sobie.
- Razem z wodą włącz do swojej diety dużą ilość warzyw i owoców.
- Unikaj napojów odwadniających, takich jak alkohol, napoje energetyczne i inne zawierające kofeinę.
- W przypadku gorączki, wymiotów, czy biegunki należy zwiększyć spożycie płynów, aby zapobiec poważnemu odwodnieniu.
- Należy skonsultować się z lekarzem, jeśli masz objawy skrajnego pragnienia, zawroty głowy, brak oddawania moczu przez okres dłuższy niż 8 godzin, szybki i słaby puls.