



## VANDENS SVARBA MŪSŲ ORGANIZMUI

Vanduo – ne tik sveikatos, geros savijautos, geros nuotaikos priežastis, bet ir grožio bei jaunystės eleksyras.

Kodėl gi vanduo toks svarbus žmogaus organizmui?

Kelių tūkstantmečių Rytų išmintis byloja, jog daugiau nei 90 (!) procentų visų ligų žmogaus organizme kyla dėl neteisingo vandens gėrimo:

- sutrinka virškinimo procesas,
- šalinimo procesas,
- užnuodijamas kraujas, kuris šiuos toksinus išnešioja po visą mūsų organizmą.

Atsiranda tokios ligos, kaip:

- dvylikapirštės žarnos ir skrandžio,
- plonųjų ir storųjų žarnų uždegimai,
- sutrinka šalinimo procesai, lydimi nuolatinio vidurių užkietėjimo,
- hemorojus,
- nuolatinis vandens trūkumas padeda atsirasti mažakraujystei, toksinai krauju pirmiausiai užkrečia subtiliąsias mūsų organizmo vietas - smegenis, nuo ko atsiranda nuolatiniai galvos skausmai, migrena,
- išdžiūsta, šerpetoja oda,
- skylinėja plaukai, nagai,
- tinkamai nedrėkinamos akys praranda savo blizgesį.

Suaugusio žmogaus organizme yra 68–70 proc. vandens, iš jo kraujyje – 90 proc., raumenyse – 75 proc., kauluose – 28 proc.

Vanduo – tai geriamas vanduo, neturintis jokio papildomo skonio ir kvapo. Galima vartoti švaraus šulinio, šaltinio vandenį arba vandenį iš čiaupo.

### 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 vandenį.

### Norint tiksliai apskaičiuoti reikiamą išgerti vandens kiekį, turite taikyti formulę:

Pirmiems 10 kūno kilogramų – 1l vandens.

Antriems dešimt kūno kilogramų – 0,5 l.

Likusiems kūno kilogramams – 20 ml./ 1 kg.

Linkiu visiems atrasti savyje jėgų ir valios pakeisti mitybos procesą, nes visos pastangos įdiegti šias auksines vandens gėrimo taisykles tavo gyvenime atsipirks su kaupu.

Skaitykite daugiau: [http://gyvenimas.delfi.lt/grozis\\_ir\\_sveikata/pasauline-vandens-diena](http://gyvenimas.delfi.lt/grozis_ir_sveikata/pasauline-vandens-diena).

Parengė visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Gražina Povilaitienė