

Vandens įtaka medžiagų apykaitai

Žmogaus organizme nuolat vyksta medžiagų apykaita. Šio proceso metu vanduo išsiskaido į jį sudarančius elementus:

- ✓ iš plaučių jis pasišalina kaip garas (600 g per parą);
- ✓ iš trijų milijonų porų, išsidėsčiusių kūno paviršiuje, išsiskiria kaip prakaitas (600 g per parą);
- ✓ iš šlapimo organų pasišalina 1300–1500 g šlapimo per parą;
- ✓ iš tiesiosios žarnos pasišalina 1100 g per parą.

Vidutinis žmogaus per parą išskiriamo vandens kiekis – maždaug 3500 g.

Be abejo, kiekvienas žmogus išskiria skirtingą vandens kiekį, tai individualūs parametrai, visgi, norint užtikrinti normalią medžiagų apykaitą, reikia suvartoti tiek skysčių (ar skysto pavidalo maisto), kiek išsiskiria iš organizmo. **Atminkite:** tas, kas negeria vandens, leidžia atliekoms kauptis ląstelėse bei kraujagyslėse, spartina įvairiausių ligų atsiradimą – toks yra gyvenimo dėsni.

Vanduo padeda organizmui išsivalyti, pagal aplinkos temperatūrą reguliuoja kūno temperatūrą, aktyviai dalyvauja riebalų apykaitos procese, šalindamas riebalus su prakaitu ir palaikydamas medžiagų apykaitos pastovumą.

Pakankamas išgerto vandens kiekis padeda sumažinti bakterijų kiekį žarnyne. Dėl medžiagų apykaitos susiformuoja dau-

gybė kenksmingų medžiagų – be vandens virškinimo sistema tas kenksmingas medžiagas susiurbia. Siekdamos užkirsti kelią organizmo apsinuodijimui, siaurėja kraujagyslės – dėl to pakyla spaudimas. Tai ne liga, kaip dažnai manoma, o gydomųjų gamtos galių veikla. Jei pakilo kraujo spaudimas, užuot gėrus vaistus, vertėtų išsivalyti žarnyną, dvi tris dienas pasninkauti ar badauti ir būtinai nuolatos gerti vandenį!

Kokį vandenį reikia gerti?

Geriausia natūralų, gamtinį. Tačiau prieš geriant tokį vandenį būtina nustatyti jo kokybę. Būtų labai gerai, jei vandenį filtruotumėte.

Jei abejojate vandentiekio ar šaltinio vandens kokybe, vandenį užvirinkite, atšaldykite ir užpilkite juo rūgščias uogas – spanguoles, bruknes, šaltalankių luobeles, obuolių šerdis, citrinas ir t. t. Palikite vandenį šiek tiek pastovėti, o tada jau galite gerti.

Labai naudinga vietoje vandens gerti aviečių, erškėtuogių, juodųjų serbentų, persimonų lapų antpilus. Šiuos antpilus dera virti kaip arbatą: 1 arbatinis šaukštelis lapų ir stiklinė verdančio vandens. Palaikyti 6 minutes ir gerti iki 2,5–3 litrų per dieną. Žiemą toks antpilas – tikras gyvybiškai svarbių mikroelementų ir vitaminų „sandėlis“. Paprastas virintas vanduo – negyvas, jame nėra enzymų (fermentų), o mineraliniai mikroelementai modifikuoti. Todėl rekomenduoju ūkinių prekių parduotuvėje nusipirkti specialų vandens filtrą. Jei filtro neturite, į stiklinę nevirinto vandens galite įlašinti 1 lašą jodo arba įpilti 1 arbatinį

šaukštelį obuolių acto ar citrinų sulčių, galite šiek tiek pagardinti medumi. Rūgščioje terpėje neišgyvena joks mikroorganizmas.

Tuose rajonuose, kur dirvoje gausu magnio, žmonės geria vandenį, kuriame yra magnio, ir valgo vaisius bei daržoves, užaugintas tokiam dirvožemyje, – labai mažai sergančiųjų vėžiu. Magnis užkerta kelią onkologiniam susirgimui ir gydo jį. Be to, magnis teigiamai veikia nervų, raumenų, endokrininę, kraujagyslių bei kitas organizmo sistemas. Todėl, K. Niši manymu, privalu rūpintis, kad vanduo būtų papildomas magnio druskomis. (Apie magnio savybes skaitykite skyriuje „Mikroelementai“.)

Vanduo, kuriame gausu klinčių, vadinamas kietu, o tas, kuriame klinčių mažai, vadinamas minkštu.

Kietas vanduo sveikatai naudingesnis už minkštą, nors skalbti ir trinkti galvą tokiam vandenyje sunkiau. Tačiau gerti jį reikia protingai.

Geriausia vandens atsigerti vos ryte pakilus iš patalo. Iš pradžių praskalaukite burną (pravartu vartoti obuolių actu parūgštiną vandenį), tada arbatinio šaukštelio (su vandeniu) krašteliu nuvalykite nuo liežuvio baltas apnašas, kruopščiai nuskalaukite dantis gėlu vandeniu, o tuomet išgerkite stiklinę pastovėjusio gėlo vandens. Vandens kiekis priklauso nuo žmogaus sudėjimo. Tam, kuris yra linkęs į širdies ar kepenų ligas, vertėtų negerti vandens vienu mauku, o gurkšnoti po truputį. Tvirtu kūno sudėjimo žmogus, užsiimantis aktyvia veikla ir pratęs suvartoti daug vandens (iki 2–3 litrų per dieną), ryte gali gerti tiek, kiek širdis geidžia.

Žmogus, geriantis vandenį prieš pat miegą, ne tik dažnai keiasi šlapintis, bet ir rizikuoja susirgti kepenų ar inkstų ligomis.

Labai pravartu išgerti vandens išsyk po karštos vonios ar po pirties, kadangi skystis padeda organizmui išsivalyti nuo atliekų. K. Niši manymu, prieš maudantis karštoje vonioje gerti gali tik tas, kas yra pratęs miegoti kietoje lygioje lovoje ir laikosi šešių sveikatos taisyklių.

Ar kenksminga gerti vandenį valgant?

Taip! Labai kenksminga. Šito reikėtų vengti ir aktyvaus judėjimo metu: bėgiojant, dalyvaujant maratono varžybose. Vanduo gali pakenkti skrandžio sienelėms.

Negalima gerti pasūdyto vandens. Druska kenkia inkstams, ypač jei tokį vandenį gersite po pietų. Vanduo nepašalina druskos iš inkstų.

Kai kurie žmonės vandens išgeria daugiau, nei jiems reikia. Paprastai tai būna asmenys, sergantys kasos ligomis, jų organizmui trūksta insulino. Jiems derėtų sumažinti išgeriamo vandens kiekį ir pradėti valgyti rūgščius, sultingus vaisius bei uogas (citrinus, apelsinus, greipfrutus) arba gerti šviežiai spaustas jų sultis.