

Każda kobieta borykająca się z szarą, łuszczącą się i matową skórą powinna zamiast kolejnego kremu kupić butelkę wody

Pij! Minimum dwa litry, małymi łykami, bo woda zdrowia i urody doda

Czy wiesz, że deficyt wody sięgający 3 proc. masy ciała powoduje spadek wydajności fizycznej o 20 proc.? To dzięki wodzie (ciało człowieka składa się z niej w 70 proc.) w naszym organizmie dochodzi do transportu wewnątrzustrojowego substancji odżywczych, hormonów, witamin, produktów przemiany materii. To woda utrzymuje odpowiedni kształt, wymiar i jędrność komórek oraz reguluje ciepłotę ciała. Gdy jest gorąco, łączy się pijemy wyziębione napoje gazowane, ale nic nie ugasi pragnienia tak jak woda, najlepiej mineralna.

- Woda mineralna zawiera składniki niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu w formie zjonizowanej, łatwo przyswajalnej. Szukajmy w wodach magnezu, wapnia, sodu, chlorków, siarczanów, wodorowęglanów, jodu i dwutlenku węgla. Kupując wodę mineralną, powinniśmy kierować się głównie ilością poszczególnych składników mineralnych, dobierając ją do swoich potrzeb. - Na przykład osoby pijące dużo kawy mogą uzupełnić niedobory magnezu wodą z magnezem i witaminą B6 - mówi dr Małgorzata Pieniak z Polskiego

Towarzystwa Magnezologicznego, które patronuje programowi „Woda dla zdrowia”. Dostępne są już wody wzbogacone w pierwiastki, na których niedobór cierpi prawie każdy z nas. Zamiast łykać apteczne suplementy diety uzupełniające ubytki, być może wystarczy wypijać codziennie butelkę lub dwie odpowiednio dobranej wody mineralnej? Według specjalistów od spraw żywienia, dzienna dawka płynów niezbędna dorosłemu człowiekowi to średnio 1,5 l - 2 l plus 1 l płynów przyjmowanych w pokarmach stałych. W upalne dni



Zamiast łykać suplementy diety, lepiej wypić odpowiednią wodę

FOT. RAFAŁ KLIMKIEWICZ

nasze zapotrzebowanie na wodę to minimum 8 szklanek, wypijanych małymi łykami, przed i po posiłku. Szybkie picie obciąża krążenie i nie pozwala na przetworzenie napoju w płyny ustrojowe. Wypity w pośpiechu płyn zostaje szybko wydalony bez korzyści dla organizmu. Ważne, aby w szklankach, kubkach i filiżankach, które trzymamy w dłoni każdego dnia, nie znajdowały się napoje gazowane lub słodzone, a woda. Kawa, herbata, napoje alkoholowe, pasteryzowane soki, mogą odwadniać organizm, wypłukując składniki

pokarmowe. Za każdym razem, gdy odczuwasz pragnienie, twój organizm daje ci znak, że rozpoczął się proces odwadniania. Poczucie pragnienia to sygnał utraty 1-1,5 proc. całkowitej zawartości płynów w ciele. Brak wody przejawia się również pogorszeniem koncentracji, bezsennością, zmęczeniem, zaburzeniami pamięci, bólami głowy, a nawet kłopotami z sercem i trawieniem. Każda pani borykająca się z szarą, łuszczącą się i matową skórą powinna zamiast kolejnego kremu kupić butelkę wody. (AMA)