

Nawodnienie organizmu to podstawa

25 maja 2017

Wodą przesiąknięta jest cała atmosfera. Woda to pierwiastek życia, wypełnia każdą komórkę ludzkiego ciała, stanowi 83 proc. zawartości krwi, 75 proc. tkanki mięśniowej, 75 proc. mózgu, 22 proc. tkanki kostnej, ok. 60 proc. masy naszego ciała. Molekuły wody są mikroskopijnie małe, gdybyśmy policzyli wszystkie cząstki naszego ciała, stwierdzimy, że ilościowo molekuły wody stanowią 99 proc. wszystkich molekuł.



Woda ma kluczowe znaczenie dla naszego życia, a jej ilość i jakość ma podstawowy wpływ na funkcjonowanie naszego ciała, może ona wzmacniać lub osłabiać układ odpornościowy. W naszym organizmie nie ma komórki, dla której woda nie byłaby naturalnym źródłem energii. Od ilości i jakości wody zależy praca całych układów, takich jak krwionośny czy oddechowy, które bez wody przestałyby funkcjonować. Warto wiedzieć, jakie są najbardziej korzystne dla zdrowia właściwości chemiczne wody.

Funkcje wody:

- nawadnianie,

- remineralizuje
- podnoszenie poziom tlenu, dwutlenku węgla, współczynnika pH oraz elektrycznego potencjału komórki,
- usuwanie toksyn, pomoc w oczyszczaniu wątroby i nerek,
- podnoszenie poziomu energii, co poprawia aktywność umysłową i fizyczną,
- dostarczanie wielu niezbędnych soli mineralnych,
- każdy proces zachodzący w organizmie wymaga katalizującego albo bezpośredniego działania wody,
- woda ma kluczowy wpływ na procesy trawienne, a co za tym idzie, na utrzymanie właściwej wagi,
- woda skutecznie rozrzedza krew, może: pomaga przy nadciśnieniu i w chorobach serca

Wysoki poziom wodorowęglanów, magnezu i siarki poprawia właściwości terapeutyczne wody pitnej. Ekspozycja wody na promienie słoneczne wpływa na jej właściwości odżywcze. Światło oddziałuje także korzystnie na całą zgromadzoną w ludzkim organizmie wodę; podobną wrażliwość obserwujemy również w mitochondriach naszych komórek, w skórze oraz w węzłach chłonnych.

PROBLEMY Z ODWODNIENIEM

Odwodnienie nie dotyczy jedynie wędrowców na pustyni, pozbawionych zapasów wody. Często istnieją przewlekłe formy odwodnienia, które u większości cierpiących na tę dolegliwość nie dają klinicznych objawów. Jeśli ktoś myśli, że problem odwodnienia można rozwiązać przez picie coca-coli, pepsa lub słodkich, gazowanych napojów, jest w wielkim błędzie. Prawda jest zupełnie inna: pijąc duże ilości napojów zakwaszających nasz organizm, zwiększamy zapotrzebowanie na ilość wody, co pogłębia przewlekłe odwodnienie, gdyż dodatkowo zachodzi

potrzeba zneutralizowania znacznej dawki zawartego w tych napojach kwasu, oraz przyczynia się do stanów zapalnych. Pijemy za mało czystej, zdrowej wody. Według prac badawczych przeprowadzonych w USA, których rezultaty opublikowano na łamach „The Archives of Diseases in Childhood”, ponad 70 proc. dzieci w wieku przedszkolnym nie ma w swojej diecie wody bez dodatków. Czystą wodę możemy pić w dużych ilościach, nawet do 4 proc. wagi swego ciała dziennie. Niemowlęta mają w swoim ciele procentowo najwięcej wody, a osoby starsze najmniej. Proces starzenia polega m.in. na tym, że organizm ma mniej wody, przez co komórki i skóra są bardziej suche, a aktywność całego organizmu, łącznie z układem nerwowym, jest coraz bardziej ograniczona. Picie dużych ilości zdrowej, czystej wody jest szczególnie ważne w starszym wieku.

Odwodnienie organizmu przyczynia się do:

- nadciśnienia,
- udarów mózgu,
- zawałów serca i chorób serca,
- zaparcí,
- chorób zwyrodnieniowych i bólów stawów.

Woda alkaliczna z dodatkiem wodorowęglanu magnezu:

- polepsza wchłanianie substancji odżywczych,
- optymalizuje neutralizację toksyn i wydalanie produktów przemiany materii,
- przechwytuje i niszczy wolne rodniki,
- obniża intensywność stanów zapalnych,
- podnosi wskaźnik zasadowości organizmu,
- wpływa na polepszenie się stanu zdrowotnego skóry,

- podnosi poziom stężenia dwutlenku węgla i wodorowęglanów we krwi,
- zwiększa skuteczność pracy hemoglobiny w zakresie wchłaniania dystrybucji tlenu w organizmie.

Dzięki temu, że spożywanie wysokoalkalicznej wody wzbogaconej w magnez i wodorowęglany polepsza skuteczność procesów trawiennych i wchłanianie substancji odżywczych, możemy liczyć na generowanie większej ilości energii i lepszą skuteczność wydalania toksycznych produktów przemiany materii w komórce. Jednym z głównych fizjologicznych zadań wody jest wydalanie szkodliwych, zakwaszonych, ubocznych produktów metabolizmu komórkowego. Jednak w obliczu kumulacji toksyn będących nieodłącznym elementem procesów życiowych i wzmożonego gromadzenia się zakwaszonych, niepożądanych substancji pochodzących ze skażonego powietrza, wody i produktów spożywczych, organizm ludzki traci skuteczność w zakresie autoregulacji pH na korzystnym dla zdrowia poziomie.

WODA A SPRAWNOŚĆ INTELEKTUALNA

Woda wspomaga sprawność intelektualną, a stan niedostatecznego nawodnienia organizmu u młodych ludzi w wieku szkolnym może wpływać spowalniająco na przebieg wszelkich procesów myślowych. Niedobór wody upośledza funkcjonowanie mózgu. Nie jest prawdą, że mózg potrzebuje jedynie glukozy i tlenu – konieczna jest również woda, i to w dużych ilościach.

Autorstwo: BS

Zdjęcie: [kaboompics](#) (CC0)

Źródło: [Niezalezna.pl](#)

BIBLIOGRAFIA

1. Dr Mark Sircus, „Woda życia”, przekł. M. Szerocki, Kraków 2017.