... apie vandenį Antuanas de Sent-Egziuperi

"Per maža pasakyti, kad tu reikalingas gyvybei - tu pats esi gyvybė"

Žmogaus organizme yra 65 - 70% vandens. Vandens yra visose ląstelėse, bet kai kuriuose audiniuose bei organuose jo kiekiai skirtingi. Nevalgęs žmogus gali išgyventi keliasdešimt parų, o negerdamas vandens, - vos keletą dienų. Vanduo palaiko normalią kūno temperatūrą. Organizme esančiame vandenyje vyksta medžiagų apykaita, įvairios cheminės reakcijos, nes vanduo yra daugelio medžiagų tirpiklis. Organizmo terpė yra šarminė. Esame gyvi tol, kol atsinaujina mūsų ląstelės. O ląstelėms reikalingos tam tikros sąlygos – jos suyra tvyrant 60 laipsnių karščiui ar spiginant 30 laipsnių šalčiui. Žmogus labai greitai pajunta, kada pasikeičia tos 70 proc. kūno dalies savybės.

Tarkime, negeriu vandens ir daug sportuoju. Susidaro daug rūgšties – kaip ir geriant daug kavos. Jeigu žmogus negeria vandens, jis neprakaituoja ir nesišlapina – rūgštis nepašalinama. Rūgštis nuteka į jungiamuosius audinius: odą, riebalinį sluoksnį, raumenis, sąnarius. Kai terpė pasikeičia, ląstelės išgyvena stresą. Jeigu rūgštis nepašalinama, ji kaupiasi, ir tada prasideda skausmai. Rūgštis sukelia silpnumą, asmuo ima jausti negalavimus, kurių priežasčių gydytojai dažnai net negali nustatyti.

Pats greičiausias būdas sveikti – gerti kuo daugiau vandens. Galima į litrą distiliuoto vandens įsidėti šaukštelį geriamosios sodos – natrio bikarbonato. Būtent šios medžiagos daug yra mūsų seilėse. Vanduo tampa minkštas, kai jį geri, užgesinama skrandžio rūgštis. Kitiems toks vanduo atlaisvina vidurius, iškart nuima skrandžio skausmus ar žagsulį.

Vanduo yra gyvybės pagrindas. 100 mililitrų vandens yra 1 mg natrio, 0,3 mg kalio, 4,5 mg kalcio, 1 mg magnio ir šiek tiek geležies. Jis būtinas medžiagų apykaitai. Per mažai išgeriant vandens ir kitų skysčių, organizmas apsinuodija savo paties medžiagų apykaitos produktais. Gali greičiau sutrikti tulžies pūslės veikla ir susiformuoti inkstų akmenligė, greičiau organizmas pradės senti. Nepatariama nuolat gerti virinto vandens, nes verdant ant arbatinuko sienelių nusėda žmogui naudingų mineralinių druskų ir mikroelementų. Nereikėtų nuolat gerti ir mineralinio vandens, nes tuomet per daug mineralinių druskų susikaupia organizme. Skysčių derėtų išgerti 1,5 -2,2 litro per dieną.

Vartojant užterštą vandenį, galima susirgti įvairiomis ligomis, kurių sunkumas priklauso nuo žmogaus amžiaus, bendros sveikatos būklės, higieninių gyvenimo sąlygų. Tačiau labiausiai ligos sunkumą lemia su vandeniu į organizmą patenkančių mikroorganizmų ar cheminių priemaišų tipas ir kiekis. Taigi yra du svarbiausi vartojamo vandens užterštumo tipai - mikrobiologinis ir cheminis. Daugelis mikroorganizmų, kurių šaltinis gali būti ligoniai, bacilų nešiotojai arba gyvūnai, gali sukelti ligas, kuriomis užsikrečiama, vartojant mikrobiologiškai užkrėstą vandenį. Į žmogaus organizmą su vandeniu patekę mikrobai ne visada sukelia ligą. Tačiau patogeniniai mikrobai gali būti priežastimi tokių rimtų susirgimų, kaip cholera, vidurių šiltinė ir kt. Būtent dėl to labai svarbu, kad į geriamojo vandens šaltinius nepatektų teršalai, kuriuose gali būti patogeninių mikroorganizmų. Geriamasis vanduo turi atitikti šiuos reikalavimus:

- Jame neturi būti patogeniškų mikroorganizmų, kirmėlių kiaušinėlių, pirmuonių.
- Jis privalo būti bespalvis, bekvapis, skaidrus, be nemalonaus prieskonio.
- Jame negali būti toksinių medžiagų ir druskų daugiau nei leidžiama.

Kardiologo patarimai

„Pakeiskite vandens vartojimo laiką.“ Tai – kardiologo patarimas!

1. Atsikėlę ryte išgeriame 2 stiklines vandens ir paskui nevalgome 1,5-2 val., padeda aktyvinti vidaus organus.
2. 30 min. prieš valgymą išgeriame 1 stiklinę vandens – padeda virškinimui;
3. Valgydami negeriame (pavalgę negeriame apie 40 min.).
4. 1 stiklinė vandens prieš vonią – padeda sumažinti kraujo spaudimą.
5. Likus 30 min. iki miego, išgeriame 1 stiklinę vandens. – padeda išvengi smegenų insulto ar širdies priepuolio.
6. Kai norime gerti – geriame vandenį.
7. Laiku išgertas vanduo miego metu gali užkirsti kelią naktiniams kojų spazmams.Mėšlungio metu kojų raumenys ieško hidratacijos, ir mes pabundame nuo skausmo.

Įdomūs faktai apie vandenį

Vanduo – pati reikalingiausia žmogaus egzistavimui medžiaga. Tačiau vandens resursai esant šiandieniam jo sunaudojimui sparčiai mažėja. Yra apskaičiuota, kad naudojant vandenį šiandieniais tempais, jo užteks tik artimiausiems 20-30 metų. Taigi, vandenį reikia taupyti.

• Sveikas žmogus per dieną gali išgerti iki 48 puodelių vandens.
• Jei žmogus per trumpą laiką vandens išgeria per daug, vanduo gali atskiesti kraują ir sukelti vandens disbalansą smegenyse.
• Kaskart kai pasijuntate ištroškęs, jūsų organizmas būna netekęs mažiausiai vieno procento skysčių.
• Jei žmogus po didelio fizinio krūvio netenka dalies savo kūno masės, tai numestą svorį sudaro ne riebalai, o būtent vanduo.
• Žmogus išgyventų be maisto mėnesį, tačiau be vandens jis mirtų jau po savaitės.

• Apie 71% žemės paviršiaus dengia vanduo. Mažiau nei 1% viso geriamojo vandens, kurį tiekia miesto vandentiekis yra suvartojamas maistui ir gėrimui.
• Apie 21% nepanaudoto geriamo vandens nuteka į kanalizaciją.
• Kai vanduo semiamas iš šulinio kibiru, vienas žmogus per parą sunaudoja 25-40 litrų. Bute, kur įrengtas vandentiekis ir sanitariniai mazgai, sunaudojama 200-240 litrų, o kartais ir dar daugiau.
• Per parą ištekės iki 500 litrų vandens, jeigu iš čiaupo nepertraukiama srovele teka degtuko skerspjūvio dydžio vandens srovelė. Jei vanduo tik lašės, per tą patį laiką jo prarasime 60-180 litrų, o per mėnesį – apie penkias tonas. Jei nesandarus tualeto bakelis, per parą galima netekti net iki 1500 litrų vandens.
• Žmonių vartojimui pritaikyta tik 0,3% viso pasaulio vandens.
• Tekant karštam vandeniui iš vieno čiaupo srovele, ne storesne už degtuką, per metus išeikvojama tiek šilumos, kurios užtektų vienam butui apšildyti du mėnesius.