

Človeško telo je večinoma sestavljeno iz vode, in sicer v odrasli dobi v povprečju od 60 do 70 %, pri malem otroku je delež vode višji – 85 %, pri starejši osebi pa manjši – 50 % (zato denimo pogosto vidimo, da je koža starejše osebe bolj suha). Voda je izjemnega pomena za življenje – brez hrane lahko zdržimo kar nekaj časa, brez vode pa ne. Človek v svojem življenju tako popije povprečno 25.000 litrov vode, največji delež vode je v našem kostnem mozgu (99 %), v možganih (75 %), v ledvicah (83 %) ter v srcu (79 %). Voda tako za naše telo ni pomembna zgolj zato, ker nas odžeeja, ampak tudi zato, ker skrbi, da se naši fiziološki procesi pravilno odvijajo.



Erika Brajnik
naturopatinja
www.saeka.si



BREZ VODE !

nam živet ni !

BREZ VODE NI ŽIVLJENJA!

Voda je pomembna za naše celotno telo. Uravnava namreč telesno temperaturo, pomaga pa tudi pri presnovnih procesih, ki se lahko v primeru dehidracije upočasnijo za kar 33 %. Vsak izmed nas bi tako moral dnevno spiti 2 litra (5–10 kozarcev) mlačne vode. Popita voda namreč sme biti mrzla, saj jo mora telo v tem primeru najprej segreti na telesno temperaturo, pri tem pa po nepotrebnem porabi življenjsko energijo. Obenem lahko mrzla voda povzroči tudi zakisanost telesa. Če vsak dan spijemo 5 kozarcev vode, tudi zmanjšamo tveganje, da zbolimo za rakom na črevseju za 45 %, za rakom na prsih za 78 % ter za rakom na mehurju za 50 %. Navsezadnje pa je pomembno, kakšno vodo zaužijemo. Voda z okusom in druge sadne pijače so namreč

10.000-krat bolj kisle kot naša kri! Priporočljivo je torej pitje navadne vode ter da jo uživamo redno, saj lahko znižana vsebnost vode v našem telesu sproži veliko težav. Že če se nivo vsebnosti zniža za zgolj 2 %, lahko občutimo posledice, kot so slab kratkoročni spomin, težave s koncentracijo ipd.

VODA, KI JO PIJEMO, JE PODVRŽENA VRSTI ANALIZ

Pitna voda oziroma voda iz pipe gre, še preden doseže naš kozarec, skozi vrsto analiz, ki pregledujejo njeno sestavo ter kakovost. Tako denimo prestane mikrobiološke analize, ki izključijo prisotnost gliv, virusov in bakterij, ter organske analize, ki preverjajo prisotnost insekticidov. Opravijo pa se tudi kemijsko-fizikalne analize, ki preverjajo prisotnost

toksičnih kovin in drugih anorganskih snovi, morebitno radioaktivnost ipd.

VODA V PRODAJI

Kako pa se usmerjati v trgovini in kupiti za telo dobro vodo? Katere parametre moramo pri tem upoštevati? Veliko ljudi vsak dan kupuje steklenice in plastenke vode, pa ne vedo, kaj izbrati in ali so sploh pravilno izbrali. Za začetek je pomembno, da se izogibamo vsem vodam z okusom ali aromo, saj so te v vsakem primeru polne sladil, ne glede na zavajajoče napise. Ob izbiri navadne plastenke vode pa se ljudje običajno usmerjajo glede na prepričljivost in privlačnost nalepke, saj povprečen kupec v večini primerov ne ve, katerim parametrom izbire slediti. Zelo koristen in pameten parameter izbire bi moral

biti naveden na vsaki oznaki prodane vode v Sloveniji, ampak žal ni tako. Govorimo namreč o parametru, ki je pozoren na število topnih delcev po termični obdelavi pri 180 °C, kar pomeni: ko vodo izpostavimo termični obdelavi pri 180 °C, ostane določen delež delcev, ki praviloma ne bi smel presegati vrednosti 50. Tako namreč zagotovimo, da naš primarni filter – ledvice ne bo preobremenjen. To je še posebej koristna informacija za bolnike, dojenčke, starostnike in vse, ki imajo težave z ledvicami in mehurjem. A žal v Sloveniji takšnega parametra vode ne poznamo, pri tistih vodah, ki imajo takšno indikacijo navedeno, pa ta delež presega 200. Poleg tega, kot že omenjeno, velika večina vod na prodajnih policah v Sloveniji te indikacije sploh nima. A problematične niso zgolj



police pri nas. Na trgu v Italiji sta denimo samo dve znamki vode, ki zadoščata temu kriteriju.

VODA IZ PIPE IN VODNI FILTRI

Če želimo resnično izvedeti sestavo vode, ki jo vsak dan pijemo, je najbolje, da jo damo analizirati. Kozarec vode iz domače pipe lahko nesemo v laboratorij in plačamo laboratorijsko analizo. Tako lahko izvemo točno sestavo vode, ki jo vsak dan zaužijemo. Kar pa zadeva vodne filtre, je s temi navadno tako, da ti sicer res zaustavijo vse slabo, a hkrati zaustavljajo tudi dobro. Posledično pijemo osiromašeno vodo brez mineralov. Najugodnejše bi tako bilo, da bi na hišno piipo namestili filter, čezenj spustili vodo in izvedli želeno analizo vode.

ALKALNA VODA

Alkalna voda zdravi telo. Če jo pijemo, zagotovimo telesu, da se

ne bo zakisalo, in s tem našemu zdravju zagotavljamo ustrezno preventivo. Klinične študije, izvedene na Japonskem, pričajo o številnih pozitivnih učinkih na zdravje ob pitju alkalne vode. Pri dojenčkih naj bi ta izboljšala oziroma omilila bolezenske znake zlatenice, odpravljala pa naj bi tudi dehidracijo pri driski in bruhanju. V nadaljnjem naj bi pitje alkalne vode pri odraslih izboljšalo bolezenska stanja, ki jih povzročajo tumorji, revmatoidni artritis, lupus, astma, dermatitis, vse bolezni jeter, diabetes, *urična kislina*, *putika*, ipd. Njeno uživanje pa naj bi pomagalo tudi nosečnicam, ki trpijo za nosečniško slabostjo. Alkalna voda med drugim pomaga tudi pri premagovanju celulita in zastajanju vode v telesu, saj preprečuje zastajanje mikrocirkulacije, kar navsezadnje omogoča tudi lažje odvajanje tekočin iz telesa. Zelo učinkovito vpliva tudi na delovanje želodca, zlasti ko ga pesti pekoč občutek. Pekoča bolečina je posledica dehidracije želodca, zato ta takrat potrebuje in išče vodo, povprečen človek pa v takem primeru vzame tableto proti kislini, ki želodcu

vode ne dovede. Alkalna voda tako na želodec vpliva blagodejno, saj zaradi lahke molekularne sestave hitro prodre v obolelo celico, želodec pa posledično razkisa ter hidrira. Na dehidracijo telesa so vezani tudi revmatoidni artritis in bolečine v hrbtenici, pri čemer so slednje vezane zlasti na vretenca in medvretenčne ploščice, zato protibolečinska terapija v tem primeru samo dodatno osuši omenjene predele. Z uživanjem alkalne vode pa te predele navlažimo. Poleg tega alkalna voda deluje učinkovito in

blagodejno tudi na srce in plju predvsem pri odpravljanju angine pectoris, hkrati pa učinkovito tudi na cirkulacijo in znižanje vrednosti holesterola LDL. Med drugim z alkalno vodo iz naših celic odstranimo kislino in jim tako podaljšamo življenjsko dobo, kar blagodejno vpliva na celo organizem. Blagodejne učinke izkusimo zlasti v obliki odpravljenih glavobolov (možgani so v veliki meri sestavljeni iz vode, njihov dehidracija pa odločilno vpliva na povečanje bolečin v predele glave), uravnanega krvnega tlaka ter izboljšane pH vrednosti v ustni votlini (alkalna voda preprečuje nastanek kariesa in tudi parodontoz, ki se razvija v zakisanem telesu). Navsezadnje pa s pitjem alkalne vode tudi lažje obvladujemo stresne toksine in posledično prihranimo energijo, ki jo lahko uporabimo obvladovanju stresnih položajev. Ne pozabite! Voda je življenje, zato se moramo zavedati njene pomena za vsa živa bitja! Išči zdravje!

