

piątek - poniedziałek 12 - 15 sierpnia 2011 r.

„Mineralna” nie tylko gasi pragnienie, ale może wspomagać leczenie niektórych schorzeń

Jaką wodę warto pić?

- Zdrowie i życie każdego człowieka w dużej mierze zależy od rodzaju i jakości wody, jaką na co dzień pije
- mawiał prof. Julian Aleksandrowicz, wybitny internista i hematolog. Pamiętajmy o tym przy zakupie „mineralnej” i... dokładnie studujmy etykiety. Woda wodzie nierówna, szczególnie teraz.

Do niedawna „naturalna woda mineralna” oznaczała wodę: „posiadającą właściwości odżywcze lub dietetyczne, zawierającą powyżej 1000 mg na dcm sześć. rozpuszczonych składników mineralnych. W ubiegłym roku weszły w życie przepisy, które pozwalają na to, aby: „naturalna woda mineralna” nie miała żadnych składników mineralnych i była produkowana też ze zwykłej podziemnej wody!

Patrz, co pijesz

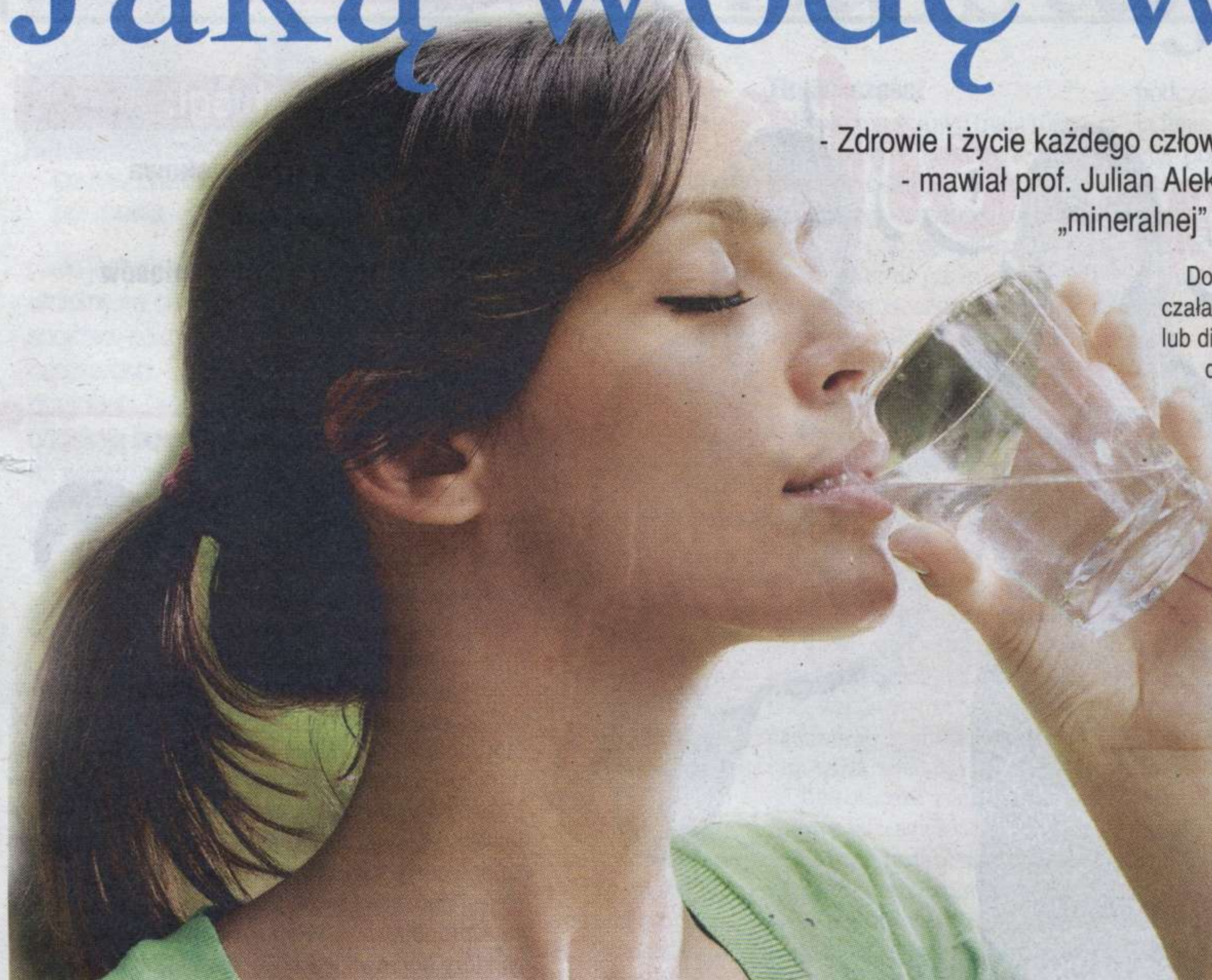
Woda bez składników mineralnych to zwykła woda. Dlatego kupując „mineralną”, powinniśmy o wiele dokładniej czytać etykiety i sprawdzać jej zawartość. - Woda mineralna jest wciąż niedocenianym elementem diety. Tymczasem dobra woda jest w stanie pokryć nawet 30 procent naszego dziennego zapotrzebowania na niektóre składniki mineralne - mówi

Tadeusz Wojtaszek, ekspert ds. wód mineralnych Polskiego Towarzystwa Magnezologicznego im. prof. Juliana Aleksandrowicza oraz kierownik programu „Woda dla zdrowia”.

Aktualnie „naturalne wody mineralne” dzielą się na wody niskozmineralizowane o mineralizacji od 500 do 1500 mg/l oraz wody wysokozmineralizowane o mineralizacji powyżej 1500 mg/l (praktycznie do około 4000 mg/l).

Podczas upałów warto wybierać wody wysokozmineralizowane. Należy unikać wód niskozmineralizowanych i niskosodowych, bo przepływają przez organizm i nie dostarczając mu cennych składników mineralnych, paradoksalnie mogą spowodować jego... odwodnienie. Po niskozmineralizowane i niskosodowe wody można sięgać, kiedy woda w naszych kranach nie jest zbyt dobrej jakości, i stosować je do przyrządzania posiłków czy gorących napojów.

Natomiast woda, którą pijemy bez przegotowania, powinna zawierać w odpowiednich ilościach: magnez, wapń, sód, chlorki, wodorowęglany, siarczany, jod, fluor i żelazo.



Po pierwsze magnez

- Najważniejszy jest magnez, którego dzienne zapotrzebowanie wynosi 300 mg. Dlatego w celach profilaktyczno-zdrowotnych powinno się pić wody zawierające go w ilości co najmniej 50 mg/litr. Korzystnie jest nawet, by było go i więcej, ponieważ z wody nie można go przedawkować, a jego deficyt w organizmie jest przyczyną wielu chorób - zwraca uwagę Tadeusz Wojtaszek.

Dzienne zapotrzebowanie na wapń wynosi od 800 do 1200 mg, a w czasie niektórych chorób zwiększa się nawet do 2000 mg. Aby dostarczyć organizmowi wapń, należy pić wodę, która ma go co najmniej 150 mg/litr. Niedobór wapnia prowadzi do wielu schorzeń, np. osteoporozy.

Wodę bogatą w sód i chlorki powinny pić osoby, które pracują fizycznie, sportowcy, a także wszyscy podczas upałów (bo sód ucieka z organizmu wraz z potem). Brak sodu powoduje osłabienie i złe samopoczucie. Natomiast nadmiar sodu podwyższa ciśnienie i zatrzymuje wodę w organizmie, ale pamiętajmy, że: - Wody zawierające do 200 mg/l sodu nie mają większego wpływu na ogólny bilans sodu w organizmie, bo jego nadmiar wynika ze spożycia potraw (zup, chipsów, wędlin, a nawet chleba) zawierających znacznie większe ilości soli - może się jej nabierać

nawet do 14 gramów (14 000 mg) w ciągu doby. Osoby chorujące na nadciśnienie tętnicze, powinny unikać przede wszystkim słonych potraw - tłumaczy Tadeusz Wojtaszek.

Wodorowęglany mają wpływ na organizm, kiedy występują w wodzie w ilości powyżej 600 mg/litr - alkalizują kwasy żołądka. Przy nadkwasocie żołądka warto sięgnąć po wody zawierające nawet do 2000 mg/l wodorowęglanów. Nie są one jednak wskazane przy niedokwasocie. Fluor, ale pod warunkiem, że jest go w wodzie 1 mg/l, wpływa na mineralizację zębów i kości.

Gazowana czy niegazowana?

Zdaniem Tadeusza Wojtaszka, dwutlenek węgla ma przede wszystkim znaczenie smakowe. - Nie ma przeciwwskazań do picia wody z dwutlenkiem węgla dla osób zdrowych. Powinny go jednak unikać osoby cierpiące na schorzenia żołądka i strun głosowych. Dwutlenek węgla, drażniąc kubki smakowe, sprawia wrażenie orzeźwienia i przez to woda jest smaczniejsza. Poza tym jest czynnikiem bakteriostatycznym i dlatego woda gazowana jest pewniejsza bakteriologicznie i przez to zdrowsza - wyjaśnia Wojtaszek.

Mając to wszystko na uwadze, widać, że przy zakupie wody do picia na pewno nie należy zdywagać się na przypadek. ■

■ Organizm człowieka nie jest w stanie magazynować wody, dlatego należy ją uzupełniać, nie czekając, aż pojawi się pragnienie. Bez wody organizm słabnie, pojawia się ból głowy i kłopoty z koncentracją, nasza skóra staje się czerwona.

■ Dziennie należy wypijać co najmniej 2 litry wody (wegetarianie nieco mniej, bo wodę ich organizm czerpie z owoców i warzyw). Picie dużej ilości herbaty powoduje wysuszenie skóry i włosów. Natomiast kawa doprowadza do skoków ciśnienia.

■ Wodę pijmy małymi łykami, bo tak lepiej się wchłania i szybciej odżywia organizm.

■ Specjaliści nie są zgodni, czy należy pić w trakcie jedzenia czy po jego zakończeniu.

■ Nie poleca się picia lodowatej wody wprost z lodówki, ale letnią. Można do niej dodać cytrynę lub listki mięty - wspaniale orzeźwia.

■ Pojemniki, w których przechowujemy wodę, muszą być często myte.

■ Woda ze studni: oligoceńska lub artezyjska (podziemna wypływająca pod ciśnieniem hydrostatycznym) zawiera cenne minerały, ale nie może być przechowywana dłużej niż dobę (chyba, że ją wcześniej przegotujemy). Więcej na ten temat można znaleźć na stronie www.wodadlazedrowia.pl



■ Wzmacnia układ kostny, zapobiega osteoporozie - **Krynica Mineralna, Muszyna Zdrój, Piwniczanka, Staropolanka 2000.**

■ Zapobiega chorobom układu krążenia (miażdżycy, nadciśnieniu tętniczemu) - **Krynica Mineralna, Muszyna Zdrój, Piwniczanka, Staropolanka 2000.**

■ Polecana rekonwalescentom po urazach i złamaniach, osobom starszym, jak również czynnie uprawiającym sport - **Krynica Mineralna, Muszyna Zdrój, Muszyna Zdrój, Piwniczanka.**

■ Łagodzi stany stresowe. Działa przeciwzapalnie i

Jaka woda na jakie dolegliwości

przeciwuczuleniowo. Łagodzi bóle głowy, brak koncentracji, kołatanie serca - jeśli spowodowane są brakiem magnezu - **Krynica Mineralna, MinerVita, Muszyna Zdrój, Muszyna Zdrój, Piwniczanka, Staropolanka 2000.**

■ Uzupełnia ubytek soli mineralnych (wydalanych z organizmu wraz z potem - w czasie upałów, podczas dużego wysiłku, a także podczas pracy w hutach, kopalniach) - **Krynica Mineralna, MinerVita.**

■ Zawiera niewielkie ilości wodorowęglanów, które al-

kalizują kwasy żołądkowe, dlatego jest wodą obojętną pod tym względem - **Krynica Mineralna, MinerVita.**

■ Zmniejsza ryzyko zachorowań na choroby nowotworowe, przeciwdziała zatruciom związkami ołowiu, fluorku, rtęci oraz neutralizuje skutki zanieczyszczeń przemysłowych - **Muszyna Zdrój.**

■ Duża ilość wodorowęglanów reguluje procesy trawienne - **Muszyna Zdrój.**

■ Profilaktyka i leczenie cukrzycy. Systematyczne sto-

sowanie w ciągu kilku miesięcy obniża poziom cukru we krwi i moczu nawet o połowę. Korzystnie działa też w stanach zapalnych dróg moczowych i chronicznych niezbytach jelit. Chorującym na stwardnienie rozsiane (SM) przynosi ulgę w dolegliwościach - **Perła Swoszowic.**

■ Poprawia funkcjonowanie układu trawiennego, zwłaszcza przy nadkwasocie - **Staropolanka 2000, Piwniczanka.**

■ Wspomaga leczenie chorej tarczycy, bo zawiera, łatwo przyswajalny przez organizm człowieka jod - **Wyso-wianka.**