

# Ugaś pragnienie i uwolnij się od toksyn

W upały powinniśmy dużo pić, żeby się nie odwodnić. Najlepsza jest niegazowana woda mineralna.

Gdy na dworze panują wysokie temperatury, wtedy mocno się pocimy i tracimy bardzo ważne dla życia mikroelementy. Dotyczy to zwłaszcza potasu, który reguluje pracę serca.

**- Z powodu niedoboru płynów w organizmie może też dojść do zagęszczenia krwi i zablokowania pracy nerek - ostrzega lek. med. Jadwiga Bryniewska.** - W skrajnych przypadkach jest to nawet niebezpieczne dla życia. Odwodnienie grozi również zaburzeniami rytmu serca.

W normalnych warunkach zdrowy człowiek powinien wypijać półtora litra płynów dziennie, natomiast w czasie upałów co najmniej dwa i pół litra. A jeśli np. przebywamy

w tropikach, musimy pić jeszcze więcej. Przy czym najodpowiedniejszym płynem na gorące dni jest niegazowana woda mineralna, gdyż uzupełnia ona wszelkie niedobory minerałów - w tym potasu - które tracimy w trakcie pocenia. Poza tym woda ta jest bezpieczna dla każdego, bez względu na wiek i stan zdrowia. Poleca się też soki owocowe, ale - rozcieńczone.

**- Wody gazowanej raczej się nie poleca, gdyż może ona podrażnić przewód pokarmowy - podkreśla Jadwiga Bryniewska.** - W przypadku osób mających problemy z przewodem pokarmowym, skłonność do wrzodów, byłoby to bardzo niekorzystne. Ponadto jakikolwiek gazo-



**W upały wypijajmy co najmniej 2-2,5 litra płynów dziennie, a gdy przebywamy na urlopie w krajach tropikalnych - jeszcze więcej.**

wany napój zbyt szybko daje uczucie ugaszenia pragnienia, nawet gdy wypije się go mało. Jest to niebezpiecz-

ne, bo wywołuje złudne uczucie, że wypiliśmy tyle, ile trzeba. A tymczasem wystąpi odwodnienie.

W sposób naturalny dostarczą nam też dużo wody pewne warzywa i owoce: ogórki, cukinia, sałata, rzęzucha, szparagi, brokuły, kapusta, marchew, grejpfruty, pomarańcze, melony, arbuzy i brzoskwinie.

Najwięcej płynów potrzebują dzieci i osoby pracujące fizycznie. O systematycznym nawadnianiu muszą też pamiętać ludzie chorzy na serce, aby nie pogłębić zaburzeń krążenia.

- Spożywanie płynów powinno się odbywać pod ścisłym nadzorem jedynie u osób z zaawansowaną niewydolnością nerek - dodaje lekarka. - Ale na szczęście nie dotyczy to dużej grupy.

FED

## Zalety wody mineralnej

Jeśli pijemy ją systematycznie

- > skóra staje się gładka i elastyczna
- > poprawie ulega stan włosów i paznokci
- > oczy odzyskują naturalne nawilżenie, nabierają blasku
- > oddech staje się świeższy
- > poprawie ulega przemiana materii, a w efekcie - trawienie
- > organizm pozbywa się toksyn, co zapobiega m.in. wypryskom, obrzękom i (podobno) cellulitowi
- > poprawia się koncentracja, umysł staje się jaśniejszy
- > zwiększa się odporność organizmu