



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

VANDUO GYVYBĖS ELEKSYRAS

Daugybę kartų esame girdėję, jog vanduo yra gyvybės šaltinis, tačiau ar kada susimastėme kiek mes jo išgeriame arba kiek vandens išgeria mūsų vaikai? Dažnai į vandens naudą žiūrime pro pirštus.

Kas nutinka mūsų organizmui – sveikatai, jei ilgesnį laiką vartosiu nepakankamą kiekį vandens?

Jeigu skysčių kiekis organizme nėra kompensuojamas reikiamu laiku, jis yra pasisavinamas iš organų audinių bei kraujo. To pasekoje žmogaus kraujotaka ženkliai sulėtėja, pablogėja raumenų bei kitų organų aprūpinimas deguonimi. Žmogus padarinių gali ir nejausti keletą, o gal net daugelį metų. O dažniausiai į tam tikrus simptomus žvelgiama skeptiškai.

Pagrindiniai vandens trūkumo simptomai:

- Galimas bendras silpnumas, mieguistumas ar nuovargis
- Žemas kraujospūdis
- Širdies ritmo pakitimai
- Kartais jaučiamas stiprus troškulys
- Galvos skausmai
- Sausa burnos gleivinė
- Gebėjimo susikonscentruoti praradimas
- Šaltos pėdos ir rankos
- Naktinis mėšlungis
- Raumeninės kūno masės sumažėjimas
- Virškinimo sistemos sutrikimas
- Vidurių užkietėjimas



Simptomai iš pirmo žvilgsnio bendriniai ir žmogui dažniausiai nekelia didelio susirūpinimo. Tačiau ilgai neišsimptomai prastėja, o žmogus ir toliau **negerdamas vandens**, sausėja iš vidaus. Toks vandens nepakankamumas dar kitaip vadinamas – dehidracija. Kūno dehidracija gali sukelti ypač rimtas fiziologines reakcijas. Dehidracija priverčia mus jaustis pavargusiu, išsekusiu. Pakankamas vandens kiekis padeda širdžiai efektyviau pumpuoti kraują, o jam taip lengviau perduoti deguonį ir kitas maistines medžiagas į organizmą.

Vanduo taip pat yra naudingas ir svarbus, nes:

Suriša
ląstelių
membranas į
visumą

**Vanduo gamina
hidroelektrinę
energiją**

**Padeda
sureguliuoti
organizmo
šilumos
procesus**

**Padeda
reguliuoti
organizmo
temperatūrą**

**Pašalina iš
organizmo
patekusias
nuodingas
medžiagas**



VANDUO GYVYBĖS ELEKSYRAS

Kiek vandens turi suvartoti vaikai ir suaugusieji?

Dauguma žmonių kalba, jog suaugęs žmogus turi išgerti 2 litrus vandens, tačiau tikra tiesa yra tokia, jog kiekviena diena yra nauja istorija ir viskas priklauso nuo kiekvieno žmogaus gyvenimo būdo, lyties bei kitų faktorių.

FORMULĖ:

Svoris X 0.03, rezultate gauname litrų skaičių. Šis skaičiavimas puikiai tinka ir vaikams ir suaugusiems.

Suteikia daugiau energijos.

Kaip taisyklingai gerti vandenį vaikams ir suaugusiems?

Norint išgauti teigiamą rezultatą iš geriamojo vandens, nepakaks vien gerti vandenį, patartina jį gerti taisyklingai. Gerkite vandenį 30 min prieš kiekvieną valgį, 1-1,5 val. Po valgio bei visada, kai jaučiate, jog norite atsigerti vandens. Jokiu būdu nelaukite, kol jausite troškulį. Troškulys signalizuoja, jog praradote ypač didelį kiekį vandens ir tai yra kritinė riba, kai organizmas per prievartą prašosi skysčių.

Prabudus ryte vienas iš pagrindinių jūsų ritualų turėtų būti *vandens balanso atstatymas*. Miego metu mūsų organizmas suvartoja iš tiesų labai daug skysčių, vyksta detoksikaciniai procesai, todėl rytą pradedant viena stikline vandens, organizmui leisime atstatyti paprastą vandens balansą.

VANDUO ŽMOGAUS ORGANIZME



ŽMOGUS 70% VANDENS

VANDENĮ GERIU - SVEIKAS ESU



KIEK VANDENS IŠ TIESŲ REIKIA ŽMOGAUS ORGANIZMUI?



÷ 8 =



REIKIAMAS KIEKIS VANDENS PADEDA PALAIKYTI NORMALŲ KŪNO SVORĮ

1 = 250 ml

VANDENS KIEKIS PER DIENĄ



SMEGENYS 75% VANDENS



PLAUČIAI 90% VANDENS



KAULAI 24% VANDENS



VANDUO PADEDA MAISTĄ PAVERTI ENERGIJA



KRAUJAS 85% VANDENS



ODA 80% VANDENS



RAUMENYS 75% VANDENS



VANDUO PADEDA ĮSISAVINTI MAISTINES MEDŽIAGAS