

O znaczeniu wody dla ludzkiego zdrowia

Rozmowa z Elżbietą Sobieszczuk – dietetyczką, właścicielką Gabinetu Dietetycznego Zdrowie "O znaczeniu wody dla ludzkiego zdrowia".

O znaczeniu wody dla ludzkiego zdrowia z Elżbietą Sobieszczuk – dietetyczką, właścicielką Gabinetu Dietetycznego "Zdrowie" rozmawia Marek Dusza. M.D. Dlaczego woda jest tak ważna dla utrzymania dobrego zdrowia?

E.S. Ponieważ człowiek, jak i inne żywe istoty na Ziemi, składa się przede wszystkim z wody. Kiedy się rodzi, nasze ciało zawiera aż 95 proc. wody. Z wiekiem jej zawartość maleje, ale wciąż większość naszego organizmu to woda. Co najważniejsze, woda jest rozmieszczona w organizmie we wszystkich komórkach, przestrzeniach wewnątrzkomórkowych i międzykomórkowych. Będąc znakomitym rozpuszczalnikiem, woda stanowi w ludzkim ciele środowisko dla wszystkich procesów życiowych. Jest także substratem (w procesach trawiennych) lub produktem końcowym wielu reakcji biochemicznych.

M.D. Jakie są główne funkcje wody w organizmie?

E.S. To prawdziwy "omnibus" ludzkiego ciała. Woda m.in. transportuje ważne witaminy rozpuszczalne w niej oraz składniki odżywcze (białko, minerały). Zwilża również oczy, usta, błonę śluzową nosa i wspomaga prawidłowe działanie narządów wewnętrznych. Woda pomaga także regulować ciepłotę ciała oraz przepłukuje organizm, usuwając toksyczne substancje i produkty przemiany materii. Jest przy tym nie tylko podstawową substancją naszego organizmu, ale odgrywa kluczową rolę w bardzo precyzyjnie regulowanej równowadze wodno-elektrolitowej.

M.D. Skoro woda jest dla naszego zdrowia tak istotna, to ile należy jej pić w ciągu dnia?

E.S. Indywidualne zapotrzebowanie na wodę może dość znacznie się różnić w zależności od wieku, aktywności fizycznej, temperatury otoczenia i wilgotności powietrza. Ale przyjmuje się, że osoba dorosła potrzebuje około 2, 2,5 l wody dziennie, ponieważ taka jej ilość jest wydalana przez skórę, płuca, nerki i przewód pokarmowy. Jeśli chcemy dodatkowo oczyścić nasz organizm ze złogów i trucizn, należy dostarczać sobie jeszcze około litra wody.

M.D. Ale przecież woda wodzie nierówna...

E.S. Zgadza się. Dla utrzymania dobrej kondycji organizmu, dla wspomagania procesów naprawczych w naszych komórkach i narządach, a przede wszystkim dla zachowania równowagi kwasowo-alkalicznej organizmu najkorzystniejsze jest picie tzw. wody alkalicznej, czyli tej o korzystnym (zasadowym) pH.

M.D. Dlaczego odczyn pH wody jest tak istotny dla ludzkiego zdrowia?

E.S. Ponieważ zakwaszenie organizmu bardzo nam nie służy. Rodzimy się z wysokim, zasadowym odczynem pH krwi, wynoszącym 7,44. Z wiekiem pH krwi spada do 7,35 albo jeszcze bardziej. Wzrostowi kwasowości krwi sprzyja przewlekły stres oraz współczesna dieta, pełna produktów zakwaszających nasz organizm, jak mięso i wędliny, produkty z białej mąki, słodczyce, kawa, słodzone, gazowane soki. A zakwaszony organizm to choroby degeneracyjne – m.in. artretyzm, dna moczanowa (kwas moczanowy odkłada się w stawach), osteoporoza (organizm starając się "odkwasić", pobiera wapń z kości, co z czasem wywołuje ich "zeszotowanie", czyli osteoporozę).

M.D. Można jakoś temu zaradzić bez uciekania się do środków farmakologicznych?

E.S. Oczywiście. Najważniejszym wsparciem w staraniach naszych organizmów o zachowanie równowagi kwasowo-zasadowej jest dostarczanie im odpowiedniej ilości wody o cechach alkalicznych. Stosując równocześnie zbilansowaną dietę, bogatą w produkty jak najmniej przetworzone, najskuteczniej wspomagamy proces utrzymania prawidłowego środowiska wewnętrznego organizmu. Trzeba również położyć nacisk na aktywność fizyczną oraz zadbać o relaks psychiczny. Wszystkie te elementy – jeśli je odpowiednio zbilansujemy, zapewnią nam zdrowe, aktywne i długie życie.

M.D. A co to jest redox i dlaczego naukowcy podejrzewają, że jest on bardzo ważny dla naszego zdrowia? E.S. W trakcie metabolizmu komórkowego w naszych organizmach powstają wolne rodniki, odpowiedzialne za zużywanie się naszych komórek. Współczesna wiedza wskazuje, że ujemny redox produktów spożywczych przyczynia się do ograniczenia uszkodzeń na poziomie komórkowym i sprzyja procesom samonaprawy organizmu. Ujemny redox mają m.in. świeże warzywa i właśnie niektóre wody mineralne.

M.D. Czy w Polsce są dostępne tzw. wody alkaliczne?

E.S. Okazuje się, że tak i to całkiem blisko, bo w naszym regionie, na Podkarpaciu, tuż obok Brzozowa odkryte zostało źródło, z którego wydobywana jest woda o pH wynoszącym 9,2 – 9,4 i potencjale przy źródle ok. – 320 mv. W czerwcu 2013 roku Główny Inspektor Sanitarny uznał wodę z tego źródła jako naturalną wodę mineralną o nazwie JAVA.

M.D. Kto powinien pić tego rodzaju wodę, jak JAVA?

E.S. Właściwie każdy, komu zależy na zdrowiu. Jest ona korzystna dla ludzi młodych, aktywnych

fizycznie, bo w czasie każdego wysiłku fizycznego, zarówno w trakcie gdy pracujemy, jak i gdy np. ćwiczymy, następuje bardzo duże zakwaszenie mięśni. Picie wody alkalicznej przed, podczas i po wysiłku podnosi poziom nawodnienia oraz redukuje zakwaszenie i zwiększa wydolność organizmu. Również osoby odchudzające się powinny wspomagać swoje starania pić wodę zasadową. Bardzo korzystnie działa też woda alkaliczna – systematycznie stosowana – na osoby dojrzałe, które zmagają się już z wieloma schorzeniami. Picie takiej wody jak JAVA, przynosi długotrwałe efekty, ponieważ przywraca równowagę zasadową w organizmie i dostarcza cennych przeciwutleniaczy. Picie od 4 do 6 szklanek dziennie pomoże każdemu przywrócić vitalność organizmu. Warto dodać, że badania prowadzone w Japonii od lat 50., wykazały, że picie wody alkalicznej poprawia stan zdrowia m.in. w przypadku takich chorób jak artretyzm, niestrawność (zgaga!), wysokie ciśnienie krwi, osteoporoza, skłonności do migren.

M.D. A czy "zwykli", zdrowi ludzie mogą pić wodę JAVA?

E.S. Z pewnością! Picie wody alkalicznej jest korzystne dla każdego, bo wspomaga utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej naszych organizmów, co ma kapitalne znaczenie dla zachowania zdrowia i vitalności. A poza tym taka woda jest po prostu smaczna, zaś zaparzona przy jej użyciu herbata lub kawa ma wspaniały smak i niepowtarzalny aromat.

M.D. Zatem – pijmy wodę życia i cieszymy się nią! Dziękuję za rozmowę. [LINK DO STRONY GŁÓWNEJ](#) Gabinet dietetyczny "Zdrowie" w Polańczyku OSW "Skalny" (dawna Relavia)

ul. Zdrojowa 11, pokój nr 15

Wszystkich zainteresowanych zapraszamy do kontaktu telefonicznego:

tel.: 13 46 98 098

tel. kom.: 601 432 356, ela_sobieszczuk@poczta.onet.pl

[LINK DO STRONY GŁÓWNEJ](#) Wodę pod nazwą JAVA można już nabyć u wyłącznego dystrybutora - firmie "WODY KARPACKIE" Sp. z o.o. z Krosna, której najbliższe przedstawicielstwo znajduje się w Lesku, przy ul. Piłsudskiego 56, tel. 885 811 885. informacja: sponsorowana