

## Mindennapi csodaszerünk, a víz

Sok-sok tudást, ismeretet halmoztunk már fel lételemünkről, a vízről, a mindennapokban mégis gyakran megfélekedezünk róla. Az alapvető **higiénia** kelléke, nemcsak **nélkülözhetetlen** számunkra, de **szépségünk** megőrzéséhez is szükséges.

A víz szervezetünk **legfontosabb alkotóeleme**. Az emberi test legnagyobb részt vízből áll, amelynek aránya az életkor előrehaladtával egyre csökken. **A csecsemő szervezete 80%, a felnőtté már csak 60-70% vizet tartalmaz, míg az idős szervezetben akár 50%-ra is lecsökkenhet.** Ennek a vízmennyiségnek kell ellátnia folyadékkal testünk minden részét.

Tudtad, hogy **naponta 2.4 liter vizet adsz le?**

A víz élettani szerepe rendkívül sokrétű az ember szervezetében. Biztosítja a vérkeringést, szabályozza a vérnyomást, lehetővé teszi a tápanyagok oldását, felszívódását és szállítását; befolyásolja a vér összetételét; hőszabályozó szerepével biztosítja a szervezet állandó belső hőmérsékletét.

Az emberi szervezet vízháztartását **idegi és hormonális mechanizmusok** szabályozzák. A napi vízleadás és vízfelvétel mérlegének mindkét oldalán átlagosan **2,4 liter** szerepel. Ennyi víz **távozik** a szervezetünkből a **verejtékezés, a légzés, a kiválasztás és az emésztés folyamán**, amit pótolnunk kell. Napi folyadékszükségletünk mintegy felét a szilárd táplálékokkal, másik felét víz formájában vesszük magunkhoz. Az elfogyasztott víz bejárja az egész szervezetet. Az emésztőrendszerből felszívódik a vérbe, majd az egész szervezetben szétáramlik, és a különböző szervekben és szövetekben átmenetileg tárolódik, ahol leadja a benne oldott anyagokat. A szervezeten belüli körforgása során a víz az anyagcseretermékeket is felveszi, és tovább viszi, méregtelenítve ezzel a szervezetet.

### Folyadékfogyasztás napról napra

Aki folyamatos idő- és teljesítménykényszer alatt dolgozik, él, annak bizony törődnie kell saját szervezetének "karbantartásával", szellemi és fizikai erejének regenerálásával. **A tiszta eredetű természetes víz** a legalkalmasabb a biológiai vízigény kielégítésére. A tiszta víz nem mellékesen **kalóriamentes** is, hozzá képest az egyéb italféleségek kalóriatartalma magas. Csak néhány példa:

- 1 pohár tej (3,5 %) - 160 kcal/669 kJ
- 1 pohár (0,25 l) narancslé - 123 kcal/512 kJ
- 1 pohár paradicsomlé - 42 kcal/177 kJ

## Sportolás és szomjoltás

Sportolás vagy más intenzív fizikai megterhelés közben sok folyadékot veszítünk, és a folyadékvesztés során igen sok ásványi anyag és nyomelem is távozik szervezetünkől. Néhány százalék folyadékvesztés, már a víz pótlását teszi szükségessé, aminek elmulasztása esetén akár izomgörcs, hányinger is felléphet és nő a fáradékonyság. Sportolás előtt töltsük fel folyadék-háztartásunkat, fogyasszunk el körülbelül fél liter vizet, félóra alatt elosztva. Az igénybevétel közben és után igyunk negyedóránként egy-egy pohár vizet.

Így gondoskodj rendszeres folyadékfelvételtől:

- Ne várjuk meg, amíg a szervezet szomjúságot jelez, ez már a dehidratáltság jele!
- Módszeresen alakítsuk ki ivási szokásainkat.
- Ügyeljünk a szilárd és folyékony táplálékok arányára!
- Napi tevékenységünkben tartsunk hosszabb-rövidebb pihenőket, ezeket használjuk fel egy-egy frissítő pohár víz elfogyasztására!
- Esténként tartsunk számvetést, hogy mennyi folyadékot vettünk magunkhoz!

## Szépüljünk vízzel!

A vizet ősidők óta használják szépítőszerként, a hidratálás fontos része a bőrápolásnak.

A szemek mély karikássága, a bőr tónustalansága, a tényleges életkornál petyhüdtobb arcbőr, a súlyosbodó cellulitisz - ezek mögött sokszor a kevés folyadék fogyasztása áll. A bőr szempontjából is a víz az egyik legfontosabb anyag, hisz valamennyi rétegében létfontosságú a szerepe. Ha a bőr minden rétegében optimális a víztartalom, akkor annak felszíne bársonyos, sima tapintású, s így az irha, a bőralja is rugalmas: a bőr tökéletesen hidratált, színe üde és hamvas lesz.

Az optimális folyadékfogyasztás napi 2-3 liter - ez a mennyiség független az évszaktól, hőmérséklettől, fizikai aktivitástól és a levegő nedvességtartalmától. Ha nem iszunk eleget, a szervezet a vízben gazdag, laza kötőszövetből vonja el a folyadékot.

Bőrünk 60-70%-át víz alkotja, rajta keresztül mindennap elveszítjük testünk folyadékmennyiségének 30%-át. A szépség, és nem utolsó sorban az egészség megőrzéséhez elengedhetetlen tehát a bőséges folyadékbevitel.

## Előzd meg az öregedést! ☺

A folyadéknak a méregtelenítésben, a salakanyag kiürülésében játszott fontos szerepe sem utolsó szempont! Ha nem iszunk eleget, annak nem csak bőrünk látja a kárát. **A folyadékhiány számos más tünetet generál: kiszáradunk, agresszívebbek leszünk, szédülünk, remeg a lábunk, gyengeséget érzünk, fáj a fejünk. Minden porcikánk érzi, megsínyli a víz hiányát.**

Ma már azt is tudjuk, hogy a bőr öregedése összefügg a kötőszövet víztartalmának megfogyatkozásával. A bőr nedvességtartalma a természetes olajok, a víz, a természetes hidratálófaktor pontos arányától függ. Minden bőrnek, zsírosnak, száraznak, érzékenynek egyaránt szüksége van hidratálásra.

A stressz és a környezeti ártalmak csökkentik az önvédelmi képességét. A megfelelő mennyiségű folyadékbevitel mellett a bőrtípusunknak megfelelő krémek, testápolók vagy akár tusfürdők rendszeres használatával is lassíthatjuk a bőr öregedését, ráncosodását. A hidratáló készítmények javítják a bőr ellenálló képességét, biztosítják a nedvességet a belső rétegek számára, és fokozzák a bőr vízmegkötő képességét is, valamint egyensúlyban tartják a bőr természetes vízháztartását.