

Tekočina, ki nas požene v tek

Odkrivanje (tople) vode

Ne le, da brez vode ne moremo živeti in da smo iz nje večinoma sestavljeni; zelo pomembno je tudi, da jo ima telo ves čas na voljo. Prav od vode je namreč v veliki meri odvisno naše delovanje, od prenašanja hormonov in hranil po telesu do prebave in presnove, razstrupljanja, ohlajanja ter ohranjanja dobrega delovanja številnih organov, vključno z možgani.

Neprecenljiva tekočina ima pomembno vlogo pri ohranjanju zdravja in preprečevanju bolezni. A če se nam na prvi pogled (ali požirek) zdi najbolj osvežujoč kozarec ledeno hladne vode, obstaja vrsta razlogov, zakaj je morda še bolj koristno popiti toplo. Redno pitje tople vode prinaša številne dobrodejne učinke, od boljše prebave do zmanjšanja telesne teže, ugotavljajo nekateri strokovnjaki naravnega zdravja.

JUTRANJI POSPEŠEK

Ugodne koristi se začnejo že zjutraj, ko lahko prav s kozarcem tople vode pospešimo presnovo, saj malce dvigne telesno temperaturo in nekoliko pospeši porabo kalorij. Spodbujena presnova lahko vpliva na večjo porabo kalorij čez dan. Ni sicer nujno, da bo to dovolj za zmanjšanje telesne teže, zagotovo pa lahko k temu vsaj malce prispeva.

Učinkovitejše bo delovanje prebavil in ledvic, odpadni proizvodi bodo hitreje zapustili telo. Z dodatkom limone v vodi se hkrati bojujemo še s prostimi radikali in pospešimo raztapljanje telesnih maščob. Pektin iz limone pa bo še nekoliko omejil apetit.

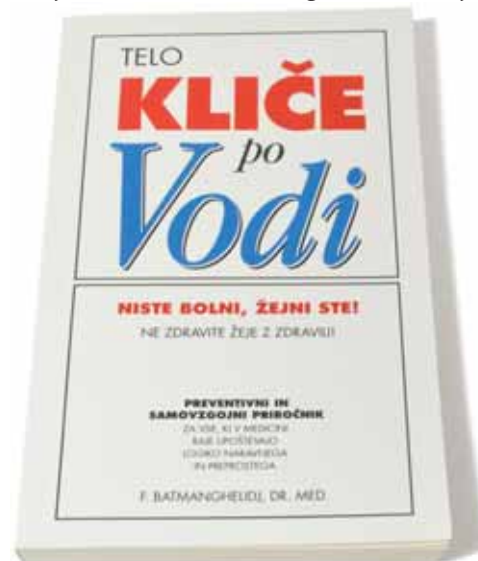
Če pijemo vročo vodo, to po nekaterih podatkih prek receptorjev v ustih, požiralniku, želodcu in črevesju vpliva na spodbujanje možganskih središč za

Redno pitje tople vode prinaša številne dobrodejne učinke, od boljše prebave do zmanjšanja telesne teže.

ugodje. To je torej gotovo dober način, da začnemo prijeten dan.

TEKOČA PREBAVA

Je pa tudi dober razlog, da tako začnemo tudi kosilo. Slovensko tradicionalno kosilo se je vedno začelo z juho in verjetno so k taki navadi prispevali tudi učinki, ki jih ima topla tekočina na prebavo, le da smo na to malce pozabili. Če pijemo hladno vodo, se krvne žile v želodcu pokrčijo, prebava se upočasni. Pitje hladne vode med obrokom naj bi spodbudilo tudi trdenje maščob in puščanje maščobnih oblog na črevesju,



Knjiga medicinsko utemeljuje, da si lahko zdravje močno izboljšamo s pitjem navadne vodovodne vode.

medtem ko jih topla vsebina lahko bolje raztaplja.

Zaprtoost ni le nekaj neprijetnega in bolečega, ampak lahko vodi v resne zdravstvene težave. Eden pogostih vzrokov zanjo pa je prav pomanjkanje tekočine. Če jo telo tako nujno rabi, je bo le malo ostalo v črevesju, blato bo trdo in črevesna vsebina se bo le počasi premikala. Namesto posega z dražečimi odvajali, ki lahko dolgoročno črevo le še polenijo, je zato eden od pomembnih prvih korakov v boju z zaprtostjo sprememba prehrane z več vlaknin in manj maščob, pa seveda – pitje vode, pa naj gre za toplo ali hladno.

Tudi v indijski tradicionalni medicini velja prepričanje, da lahko pitje zelo tople vode, še posebno takoj zjutraj, močno prispeva k dobri prebavi, zmanjša odpadne presnovne snovi in pomaga telesu, da se pozdravi, saj spodbudi tudi delovanje imunskega sistema. Pravijo, da pomaga tudi stisniti črevo in pospešiti izločanje.

UMITI OD ZNOTRAJ

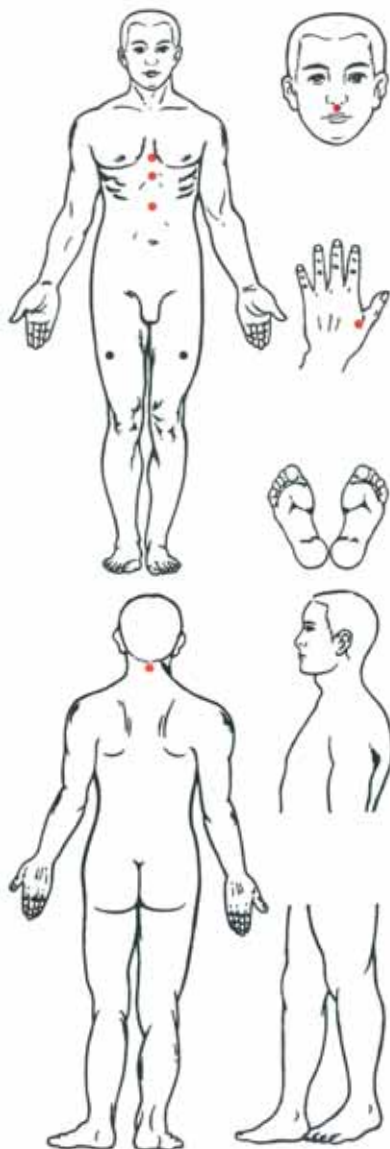
Topla voda spodbuja delovanje ledvic in razstrupljanje telesa. Hitreje se izločajo tudi spojine, ki pospešujejo staranje. Dobra oskrba s (toplo) vodo prispeva k elastičnosti kože, saj pomaga celični obnovi. Blagodejno učinkuje na napete trebušne mišice in lahko olajša bolečine ob menstruaciji ali mišične krče.

V prevreti vodi je manj bakterij, zato je seveda naravnost nujna, če dvomimo v higiensko ustreznost vode in če se želimo izogniti tveganju bakterijskih okužb. Hkrati se z njenim pitjem razredči sluz v sinusih, požiralniku in prebavilih, zato se virusi, bakterije ali glivice v njih težje zadržujejo in uspevajo.

STRES

S stimuliranjem akupunkturnih točk si lahko pomagamo tudi pri premagovanju stresa.

Namesto da bi v akupunkturne točke (rdeče in črne pike na slikah) zabadali iglice, jih lahko stimuliramo s polaganjem magnetnih gumbkov. Te imamo lahko vedno s seboj.



Magnetne gumbke in knjigo *Magnetno zdravljenje* (z že priloženimi desetimi magnetki) naročite na: **Misteriji.si, info@misteriji.si** ali 051/307 777.

Ko se nas loti prehlad, dobro vemo, da vroča voda (čaj, juha) pomeni naravno olajšanje. Sluz, ki se izloča iz nosu, se z njeno pomočjo izloči in pomaga sprostiti dihalne poti. Prispeva pa tudi k lažšanju bolečin in draženja v žrelu.

Če nam okus tople vode ne prija, ga seveda lahko malce popravimo in dobimo topel napitek, kot je kava ali čaj. Le učinek na telesno težo morda ne bo tako dobrodejen, če takemu napitku dodamo še sladkor.

NAJBOLJŠE ZDRAVILO

Voda je medij, v katerem potekajo vsi biokemični in presnovni procesi v telesu. Potrebujemo jo, hladno ali toplo. Pomembna je stalna oskrba telesa s to zanj tako pomembno tekočino. Zagotoviti je moramo dovolj, da bo naš seč dovolj bister in brez vonja. Z njeno pomočjo se tako lahko borujemo tudi proti bolečinam in boleznim.

- Za osebe z vnetimi sklepi (artritisom) je zelo pomembno, da ohranjajo svoje sklepe čim bolj navlažene, k čemur seveda pomembno prispevamo s pitjem vode. Sklepi so ob zadostni preskrbi z vodo bolj oblazinjeni. Trenja, ki bi povzročalo bolečine, pa je manj. Ustrezna preskrba z vodo lahko prispeva k zmanjšanju težav in bolečin ob eni od revmatičnih bolezni – protinu. Prispeva namreč k zmanjšanju sečne kisline v krvi in v sklepih, da se lahko zmanjšajo tudi otekanje in bolečine.

- Raziskave kažejo na povezavo med količino vode, ki jo popijemo na dan, in boleznimi srca. Ena od njih je pokazala, da pet kozarcev vode na dan lahko za polovico zmanjša tveganje, da bi umrli od srčnega infarkta. Morda je pitje vode pri preprečevanju bolezni srca ravno tako pomembno kot redna vadba, zdrava prehrana in izogibanje cigaretnemu dimu. Že samo visok krvni tlak je tiha težava, ki se je številni ne zavedajo, dokler ni že pozno. Dehidracija pa lahko vpliva na povišan krvni tlak.

- Brez zadostne oskrbe z vodo se

*Če pijemo vročo vodo,
to prek receptorjev
v ustih, požiralniku,
želodcu in črevesju vpliva
na spodbujanje
možganskih središč
za ugodje.*

koža lahko prehitro postara in zguba, dehidracija pa lahko povzroči tudi nekatere bolezenske spremembe na koži.

- Eden od preprostejših in najučinkovitejših ukrepov za spopad z glivičnimi vnetji je voda. Več ko je spijemo, več odvečnih sladkorjev izplavimo iz telesa, kar skupaj z ustrezno prehrano in zmanjšanjem stresa pripomore k preprečevanju glivičnega razrasta.

- Francoska raziskava je pokazala, da s pitjem vsaj štirih velikih kozarcev vode na dan prispevamo k manjšemu tveganju povišanega krvnega sladkorja. To so razložili s tem, da se ob dehidraciji raven hormona vazopresina poveča in telo zadržuje več vode, hkrati pa naj bi povzročil tudi dvig krvnega sladkorja (receptorji zanj so tudi v jetrih, kjer nastaja krvni sladkor).

- Da lahko mehur opravlja svoje delo, potrebuje vodo. Če je ima premalo, se ta predolgo zadržuje v mehurju in ponudi lepo priložnost bakterijam, da se razmnožijo in povzročijo vnetje.

- Brez zadostne količine vode ledvice ne morejo opravljati svojega dela in pomagati telesu, da se znebi strupenih snovi. Dehidracija pa tudi poveča možnost nastanka ledvičnih kamnov.

- Raziskave kažejo, da se zaradi premajhnega izhlapevanja vode v pljučih lahko sapnice zakrčijo in izločajo sluz, kar lahko sproži napad astme. Prav tako pomembno je zadostno pitje za osebe z alergijo, saj voda pomaga iz telesa izločiti dražilce, razredči pa tudi sluz, tako da se sinusi lažje odmašijo.

Ajša Kranjc ❄️