



VANDENS REIKŠMĖ SVEIKATAI

VANDUO BŪTINAS:

- kiekvienai mūsų ląstelei
- kūno temperatūrai reguliuoti
- padeda organizmui pašalinti toksinus per šlapimą
- seilių ir gleivių gamybai
- sąnariams
- limfos sistemai palaikyti
- kraujospūdžio reguliavimui
- vidurių užkietėjimo prevencijai



DEHIDRATACIJOS SIMPTOMAI


- Troškulys
- Išdžiuvusi burna ir lūpos
- Galvos skausmas
- Silpnumas, svaigulys
- Sausa oda
- Nuovargis
- Vidurių užkietėjimas




DĖMESIO!


Vyresniame amžiuje troškulio signalai silpnėja. Nelaukite kol ištrokšite!





Kiek vandens turėtume išgerti?
30 ml. vandens vienam kilogramui kūno svorio, arba apie 1,5-2 litrus per dieną.

- 
- Niekada nekeiskite vandens saldžiaisiais gėrimais.
 - Venkite vandens iš vienkartinųjų buteliukų ar plastikiniuose buteliuose laikomo vandens, geriau nešiokitės savo vandens gertuvę.
 - Geriausias vandens gertuvės – nerūdijančio plieno arba stiklinės. Jei renkatės plastikinę, įsitikinkite, kad savo sudėtyje ji neturi industrinės cheminės medžiagos bisfenolio A (ieškokite ženkliuko “BPA free”).

- 
- Jei naudojate šulinio vandenį - reguliariai atlikite vandens kokybės tyrimus ir įsigykite vandens filtrus.
 - Pasidomėkite galimybe įsigyti atvirkštinio osmoso filtrą geriamam vandeniui, montuojamą po virtuvine plautuve. Atvirkštinis osmosas tai plačiai naudojamas filtravimo metodas, kurio metu vanduo yra praleidžiamas per specialias membranas su ypatingai mažomis poromis, kurių dėka įmanoma atskirti vandens molekules nuo įvairių teršalų ir priemaišų.

