

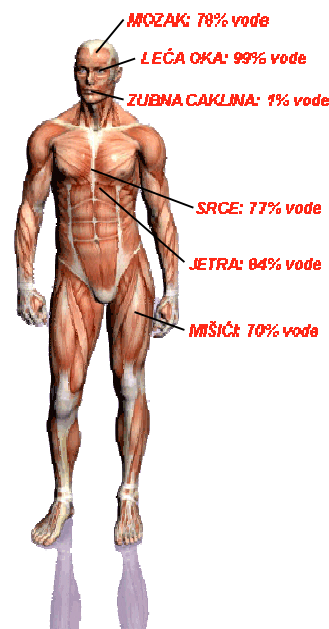
## Važnost konzumiranja vode!!!

Od svih anorganskih spojeva koji sačinjavaju živi organizam, voda je najvažnija. Ona čini oko 65-75% tijela odrasle osobe, u embrionalnoj fazi ~ 95%, u djetinjstvu ~74%, a s godinama se ta količina smanjuje. Sadržaj vode varira i u pojedinim organima. Tako je najmanje ima u zubnoj caklini, ukupno 1%, ali postoje i organi koji su gotovo potpuno sačinjeni od vode, npr. kristalna leća oka koja sadrži 99% vode. Drugi se organi po sadržaju vode nalaze između tih vrijednosti, pa se mozak, primjerice, sastoji od 78% vode, srce od 77%, jetra od 84%, mišići od 70% vode itd.

Ukupna količina vode raspoređena je u 3 glavna prostora - cirkulatorni, međustanični i unutarstanični.

Voda ima višestruku ulogu u tijelu, tako na primjer:

- Pomaže apsorpciju nutrijenata
- Prenosi nutrijente do stanica
- Otapa i uklanja suvišne produkte metabolizma
- Regulira nivo protona i elektrona
- Sudjeluje u kontroli tjelesne temperature
- Zglobove čini gipkima
- Stvara elastičnu ovojnici oko naših najvažnijih organa



Stoga su i kvaliteta i količina vode vrlo važne. Trebali bismo uzimati barem 2,5 litre vode dnevno, jer isparavanjem kroz kožu, znojenjem, putem mokraće i stolice dnevno gubimo velike količine vode. Pri tome još nismo ni spomenuli vodu za detoksikaciju, što zahtjeva barem još jednu litru vode.

To je velika količina vode koju bi svakako trebali nadoknaditi. Jer, ako je dnevni unos vode manji od toga, uklanjanje toksina neće biti potpuno.

Ipak, većina ljudi pije samo dio te količine. Vrlo je loša i štetna navika kada pijemo manje kako bi se manje znojili i rjeđe mokrili. Našem je tijelu potrebna stalna opskrba vodom. Često radimo pogrešku i pijemo tek kad osjetimo žeđ, no žeđ je alarm kojim nas tijelo upozorava i nastoji spriječiti veće gubitke vode.

Dodatni problem nastaje ako unos vode nije jednakomjeran, pa naše tijelo nije u mogućnosti skladištiti vodu u većoj količini. Unos velikih količina od jednom može otopiti lako topive mineralne soli (natrij, kalij) i tako ih isprati iz tijela. Stoga je jednakomjeran unos vode puno učinkovitiji.



Voda koju konzumiramo prolazi po cijelome tijelu. Konzumiranje ionizirane alkalizirane vode bitno se razlikuje od konzumiranja vode iz slavine ili mineralne vode, jer puno manje opterećuje tijelo osmozom. Apsorpcija počinje nakon prve minute, a mokraća se stvara nakon 30 minuta. Na početku ćemo možda češće ići na toalet, jer preostala količina koja se uklanja može biti velika, ali tijelo se brzo prilagođava i ti se intervali pročišćavanjem produžuju. Osim toga, ionizirana alkalizirana voda ima antioksidacijsko djelovanje te odlično alkalizira tijelo, često opterećeno zakiseljavanjem od hrane i pića.

Potrebno je znati da korištenje ionizirane alkalizirane vode u količini ispod 2lit. dnevno neće dovesti do značajnije promjene. Kao što smo već rekli, dnevno gubimo 2,5 l vode (urin, para, znojenje itd.), stoga većina ljudi bez problema može piti 2 litre.

Osigurajmo si redovit unos tekućine konzumiranjem čiste ionizirane vode koja ne sadrži štetne tvari!

**Informacije, učlanjenje i narudžbe na br. mob.  
091/47-44-777, Mihael Kovačević  
[www.calivita-hr.com](http://www.calivita-hr.com)**