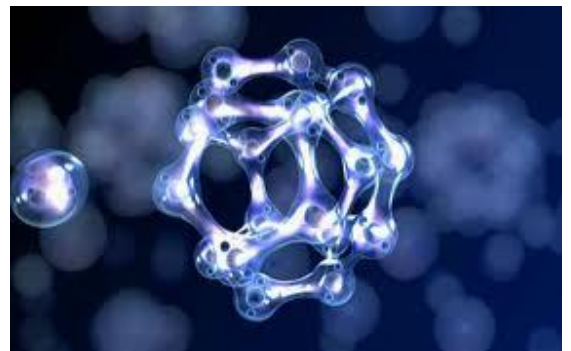


VANDENS GĖRIMO TAISYKLĖS



Kodėl gi vanduo toks svarbus? Kelių tūkstantmečių Rytų išmintis byloja, jog daugiau nei 90 (!) procentų visų ligų žmogaus organizme kyla dėl neteisingo vandens gėrimo. Pirmiausiai, žinoma, sutrinka virškinimo procesas, šalinimo procesas, užnuodijamas kraujas, kuris šiuos toksinus išnešioja po visą mūsų organizmą. Atsiranda tokios ligos, kaip dvylikapirštės žarnos ir skrandžio opaligės, gastritas, rėmuo, duodenitas, plonųjų ir storųjų žarnų uždegimai. Sutrinka šalinimo procesai, lydimi nuolatinio vidurių užkietėjimo, hemorojaus. Nepašalintus toksinus per storąją žarnyną ar inkstus, organizmas mėgina deginti ir šalinti per plaučius, tai pagreitina kvėpavimo procesą, sutrikdomas širdies ritmas. Nuolatinis vandens trūkumas padeda atsirasti mažakraujystei, toksinai krauju pirmiausiai užkrečia subtiliausias mūsų organizmo vietas - smegenis, nuo ko atsiranda nuolatiniai galvos skausmai, migrena. Išdžiūsta, šerpetoja oda, skylinėja plaukai, tinkamai nedrėkinamos akys praranda savo blizgesį. Na ir šį sąrašą galima tęsti ilgai. Tiesiog norisi, kad skaitytojas suprastų vandens svarbą organizmui. Vanduo - ne tik Jūsų sveikatos, geros savijautos, geros nuotaikos priežastis, bet ir Jūsų grožio bei jaunystės elekstras. "Vanduo - tai esminis vaistas, pašalinantis iš kūno įvairiausias negalavimus, visos bėdos įveikiamos juo ir visos kančios nugalimos.

Šiuolaikinė mūsų medicina padarė daug atradimų, įrodė begales įdomių tiesų. Ir visi mes puikiai žinome, kad virš 70 procentų žmogaus organizmo tūrio sudaro vanduo. Vanduo organizme naudojamas ne tik virškinimo proceso metu, kuomet per dieną vidutiniškai išskiriama 1,5 ltr. seilių, 2,5 ltr. skrandžio sulčių, 0,5 ltr. tulžies ir apie 0,7 ltr. kasos sulčių bei apie 3 ltr. plonojo žarnyno sulčių. Žinoma, šis vanduo ir lieka mūsų organizme, bet kaip ir kiekvieną panaudotą vandenį, reikėtų pakeisti, norint palaikyti mūsų kūną sveiką ir tvirtą. Bet yra mūsų organizme ir negrįžtamai prarandamo vandens kiekis - tai apie 2,5-3 litrai vandens kasdien. Tai skysčiai, kuriuos išskiriame per inkstus (apie 1,5 litro), išprakaituojame (apie 0,6 ltr.), iškvėpuojame (apie 0,3 ltr.) ir pašaliname su fekalijomis (apie 0,2 ltr.). Šie skysčiai šalina iš kūno įvairius toksinus, nebereikalingas mūsų organizmui medžiagas. Taigi, jei šio tūrio skysčio neatstatysime, sutriks nereikalingų elementų šalinimo procesas. Visi šie toksinai kaupsis mūsų organizme ir nuodys jį.





Rytuose manoma, jog didžiausią reikšmę žmogaus sveikatai turi ne tik suvartojamo vandens kiekis, bet ir vandens gėrimo būdas. Taigi, svarbu ne tik kiek, bet ir kaip, ir kada yra geriamas vanduo. Ši geros savijautos, sveikatos paslaptis atskleidžiama per penkias vandens gėrimo taisykles, kurios dėl savo svarbos Jogos filosofinėje sistemoje dar vadinamos auksinėmis vandens gėrimo taisyklėmis.

PENKIOS AUKSINĖS VANDENS GĖRIMO TAISYKLĖS

- 1. Atsikėlus ryte išgeriame 1 stiklinę vandens ir po to nevalgome 1,5 - 2 val.**
- 2. 30 min. prieš maisto vartojimą išgeriame 1 stiklinę vandens.**
- 3. Vartodami maistą negeriamo (po valgio negeriamo apie 40 - 60 min.)**
- 4. 30 min. prieš miegą išgeriame 1 stiklinę vandens.**
- 5. Kai norime gerti - geriame vandenį.**

Rytuose vandens sąvoka netapatinama su gaiviaisiais gėrimais, sultimis, kava ir arbata. Visi šie produktai turi skonį ir organizmo priimami kaip maistas. Nors ir labai keistai mums gali nuskambėti, bet taisyklės byloja ir apie tai, jog norint "suvalgyti" kavos puodelį, pusvalandį prieš tai turėtume išgerti stiklinę vandens. Taigi, matome, kad šis paprastas sveiko gyvenimo stebuklas gali pareikalauti iš mūsų šiek tiek valios pastangų, šiek tiek dėmesingumo. Mums būtų žymiai lengviau laikytis šių taisyklių, jei mes suprastume visus procesus, vykstančius mūsų sudėtingame žmogaus organizme. Todėl mes trumpai sustosime ties kiekviena iš šių taisyklių ir pabandydysime jas trumpai peržvelgti.

Pradėsime nuo rytinio vandenuko. Pirmiausiai, stiklinė vandens ryte nuplautų mūsų skrandį, bei visą virškinimo traktą. Na kaip ryte valomės dantis, prausiamės, taip ir nuplauname virškinimo sistemą, ruošiam ją dienos darbui. Antra - mūsų skrandis nubudęs būna šiek tiek "apsimiegojęs", lyg balionas, iš kurio būtų išleistas oras. Taigi rytinis vandenukas jį tonizuoja ir tuomet skrandis gali visomis savo sienelėmis sąveikauti su virškinamu turiniu. Pirmosiomis dienomis gali rytinis vanduo nebūti labai malonus. Kai kuriuos



žmones pykina. Na, tai būna todėl, kad vanduo nuplauna mūsų skrandį ir tos drumzlės viduje sukelia tokius nemalonius pojūčius. Bet tai yra laikina. Jei turėsite kantrybės ir valios - tai pamatysit, kad po kelių dienų, na vėliausiai po savaitės, tie nemalonūs pojūčiai išnyks. Jūsų skrandis bus švarus ir vandenį vėl bus malonu gerti.

Na ir paskutinis klausimas, kodėl gi mes nevalgome pusantros - dvi valandas po rytinio mūsų vandenuko? Šioje vietoje šiek tiek skiriasi Rytų ir Vakarų požiūriai į mitybos procesus. Mūsų žymią patarlę "pusryčius suvalgyk pats, pietus pasidalink su draugu, o vakarienę atiduok priešui" Rytų kultūroje būtų perfrazuota: "pusryčius atiduok priešui, pietus pasidalink su draugu, o vakarienę suvalgyk pats". Tikriausiai žinome, kad virškinimas yra energetiškai imlus procesas. Ir jei žmogus pavalgo, vargiai ar jis turi energijos ir jėgų vykdyti kitokią veiklą: emocionaliai reaguoti į aplinką, mąstyti, priiminėti sprendimus, jau nekalbant apie fizinį krūvį. O kaip žinia, pagrindinius sprendimus ir didžiąją dalį darbo krūvio mes su jumis turime atlikti pirmąją dienos pusę. Gal todėl ryte ir nepatartina valgyti sočiai ir daug. Pusvalandį prieš kiekvieną valgį mes turėtume išgerti stiklinę vandens.



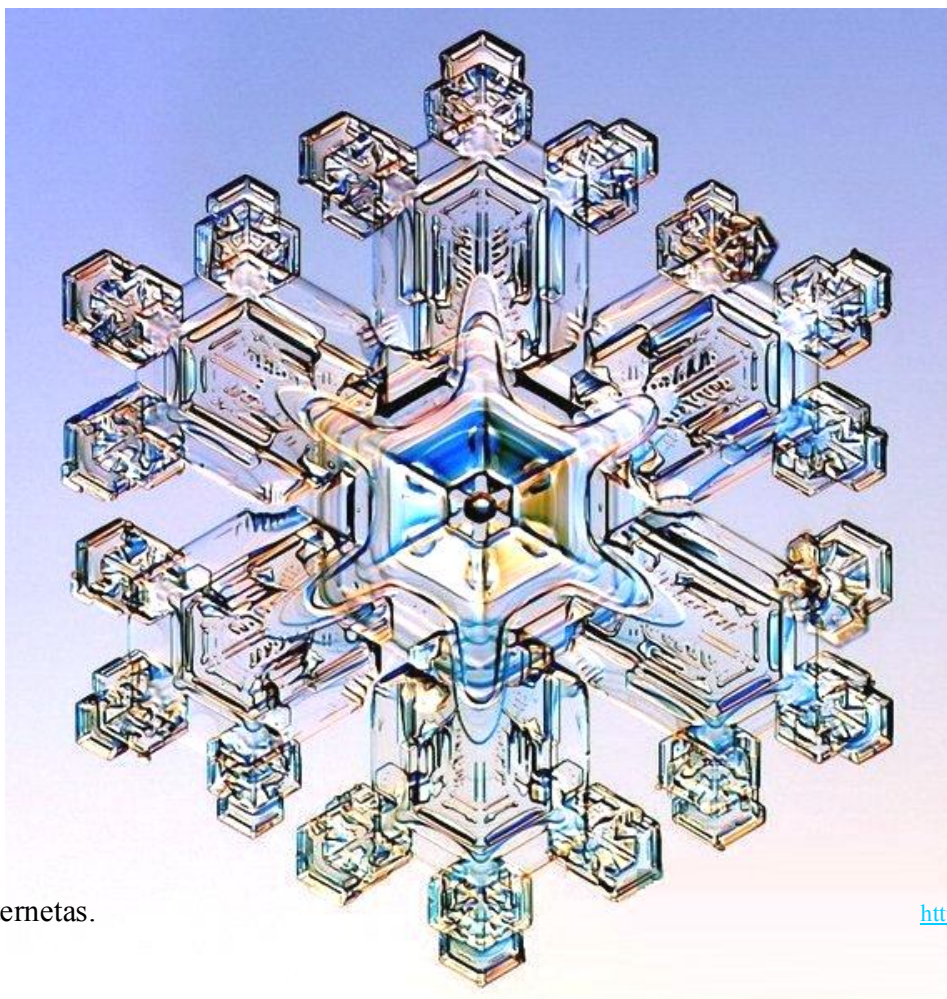
Žinoma, kaip prieš maistą mes plaunam rankas, taip neprošal nuplauti ir virškinimo sistemą. Be visa to, tas vanduo papildys organizmo atsargas, nes, kaip minėjau aukščiau, virškinimui reikia labai daug vandens. Na ir šis įprotis padės mums padaryti mitybos procesą sąmoningą. Dažnai mes jau nebeskiriame troškulio nuo alkio. Dažnai, kuomet kūnas paprašo vandens, mes nusprendžiam išgerti puodelį arbatos ar kavos, būtinai dar reikia prie viso to suvalgyti pyragėlį, saldainį ar bandelę. Na ir nekaltas troškulio numalšinimas virsta maisto vartojimu. Todėl neaplenkime ir šios paprastos taisyklės. Kodėl vartojant maistą nepatartina gerti? Pirmiausiai - geriamas mitybos proceso metu vanduo gali atskiesti skrandžio sultis, seiles, kurios organizmo išskiriamos reikiamos cheminės sudėties vartojamam maistui virškinti. Be to, kad skaidymo procesas skrandyje būtų pilnavertis, ten turi likti vietos ne tik skrandžio sultims, bet ir orui. Maždaug tik pusė skrandžio tūrio turėtų būti užpildyta maistu, ketvirtadalis - skrandžio sultimis ir likusi erdvė paliekama orui. Todėl pavalgus ir nepatartina gerti, kol skaidymo procesas nebus užbaigtas. Skrandis dirba, priklausomai nuo maisto sudėties, nuo 30 min. iki 3 val. Tik po to, išskaidytas maistas pereina į dvylikapirštę žarną, ir tik tuomet galima gerti vandenį. Kodėl prieš naktį geriame vandenį? Todėl, kad naktį vyksta pagrindinis organizmo valymasis nuo toksinų. Mes daug naktį išgariname vandens, iškvėpuojame ir išprakaituojame. Todėl patartina tas vandens atsargas papildyti. Ir nebijokite! Tikrai nuo šios stiklinės vandens Jums neteks naktį keltis iš lovos. Greičiau

naktį nubusite dėl išgerto puodelio arbatos. Pamėginkit ir įsitikinsite tuo. Na ir paskutinioji taisykle tikriausiai nereikalauja komentarų. Jei norime gerti - gerkime vandenį, malšinkime savo troškulį. Jei norime valgyti - valgykim, malšindami savo alkį.

Na ir dar norėtūsi priminti skaitytojui, kas tai yra vanduo ir kokį vandenį mes turėtume gerti, besilaikydami šių taisyklių. Tai ne vaisvandeniai, ne arbata ir ne kava. Vanduo - tai geriamas vanduo, neturintis jokio papildomo skonio ir kvapo. Galima vartoti šulinio, šaltinio vandenį arba namuose filtruoti vandenį iš čiaupo. Kai kurie žmonės geria polaidžio vandenį, bet reikia žinoti kaip jį teisingai padaryti. Jei trumpai – reikia vandenį įpilti į plastikinį indą, įdėti į šaldiklį, palaukti kelias valandas, kol vandens paviršiuje susidarys plonas sluoksnis, jį reikia išmesti. Po to vėl įdėti indą į šaldiklį, bet neleisti vandeniui pilnai užšalti. Neužšalusį vandenį (apie 1/4 dalį) reikia išmesti, peiliu pramušus skylę. Likusį vandenį (ledą) palikti atitirpti kambario temperatūroje. Yra tokių sveikuoliu, kurie naudoja distiliuotą vandenį, bet apie tai yra ir neigiamų nuomonių.

Energetiškai labiausiai žmogui tinka vanduo, išgautas toje vietovėje, kur jis gyvena. Patartina gerti kambario temperatūros vandenį. Žiemą malonu vandenį šiek tiek pasišildyti.

Taigi, nustebsite, kad vanduo taps pigiausiu ir paprasčiausiu vaistu Jūsų kasdienybėje.



Šaltinis – internetas.

<http://tiesa-lt.ucoz.net>