

Voda je nenahraditeľná

*Voda je to najdôležitejšie na svete,
čo máme.*

PETER BRABECK-LETMATHE

Voda je prameňom a zdrojom života. Mnohí pristupujú k tejto múdrosti ľahkomyselne a vodu vnímajú ako niečo samozrejmé. Stačí otočiť vodovodným kohútikom a voda tečie. Keďže jej máme relatívny dostatok, nedokážeme doceniť jej význam. Pijeme ju bezmyšlienkovite, vieme, že je dôležitá na udržanie života, ale práve preto, že vodu tak dôverne poznáme, len málokedy ju docenujeme.

Voda je základ zdravia. Voda hrá v ľudskom organizme mimoriadne dôležitú úlohu. Pri počatí človeka je oplodnené vajíčko tvorené z 96 % vodou. Prvých deväť mesiacov života strávime výhradne vo vode v matkinom lone. Množstvo tekutín v ľudskom tele sa v priebehu života mení. Najviac vody má v tele novorodenec, u ktorého tvorí asi 75 % telesnej hmotnosti. V našom tele je voda všade – najviac v krvi (92 %), veľký podiel vody má mozog – asi 83 %, pľúca a srdce sa skladajú zo 70 % vody, pečeň tvorí 75 %, a podobne možno pokračovať ďalej. Aj v našom pote a slzách, všade sa nachádza voda.

Voda pomáha udržiavať základné životné funkcie organizmu. Všetky biochemické procesy prebiehajú výhradne v tekutom prostredí, kde hrá voda zásadnú úlohu. Zodpovedá za všetko od regulovania telesnej teploty až po kontrolu krvného tlaku a má rozhodujúcu úlohu pri udržiavaní tepelnej pohody celého organizmu. Slúži ako rozpúšťadlo na všetko, čo prijímame – bielkoviny, sacharidy, minerály, vitamíny a ďalšie zložky potravy rozpustné vo vode – a prostredníctvom krvi ich roznáša po celom tele. Ďalšou úlohou vody je vylučovanie odpadových látok z tela. Zbiera toxíny