

Mineralna

zamiast kawy

WODA PODNOSI CIŚNIENIE NIE GORZEJ NIŻ MAŁA CZARNA.

I DO TEGO NIE WPRAWIA W DRŻENIE. PRZYNOŚI UKOJENIE, ZMNIJSZA NAPIĘCIE, A NAWET UŁATWIA ZASYPIANIE. SIĘGNIJ WIĘC PO SZKLANKĘ MINERALNEJ.

AUTOR: ANNA LIPSKA

Woda nie tylko gasi pragnienie. Może nam pomóc w trudnych momentach. Na przykład podnieść ciśnienie. Wypita woda dostaje się do krwi i zwiększa jej objętość, przez co wzrasta ciśnienie. Genialnie proste! Zadziała jeszcze skuteczniej, gdy sięgniemy po wodę o wyższej zawartości sodu, który ją zatrzymuje. Warto więc wiedzieć, co mogą dla nas zrobić minerały z wody, choć na co dzień powinniśmy pić tę nisko zmineralizowaną, by nie przesadzić z dostarczaniem sobie dobroczynnych pierwiastków. Zbyt dużo dobrego wcale nie

przynosi nam bowiem korzyści. Są jednak chwile, kiedy warto rozejrzeć się za bogatszą mineralną: kiedy jesteśmy zmęczeni, zdenerwowani lub przepracowani.

MINERALNE DRINKI

Wody mineralne mogą zawierać nawet do 70 różnego rodzaju składników, jednak praktyczne znaczenie ma właściwie tylko 10: magnez, wapń, wodorowęglany, chlorki, sód, siarczany, fluorki, jodki, żelazo oraz dwutlenek węgla. Najważniejsze z nich: – magnez: decyduje o prawidłowej czynności układu immunologicznego i nerwowo-mięśniowego, potrzebny jest w przemianach energetycznych przy spalaniu węglowodanów i tłuszczów, do odbudowy białka i kwasów nukleinowych oraz nośników cech dziedzicznych – wapń: jest podstawowym budulcem układu kostnego, zębów i paznokci, wpływa korzystnie na przemianę materii, jest niezbędny do utrzymania prawidłowej czynności serca oraz prawidłowej aktywności układu mięśniowo-nerwowego

– sód: reguluje równowagę elektrolityczną organizmu i jest podstawowym składnikiem czynnika trawiącego, jako składnik kwasu solnego. Na rynku dostępne są zarówno wody lecznicze, jak i mineralne. Te pierwsze, jeśli nie zalecił ci lekarz, powinnyś pić okazjonalnie. drugie kiedy zachcemy.

MAGNEZ NA NERWY, SÓD NA PRZEPRACOWANIE

Kupując wody sprawdzaj etykiety i wybieraj te, które ułatwią ci złagodzić twój problem **kiedy jesteś rozdrażniona:** pij wodę o dużej ilości magnezu i wapnia **gdy cierpisz na pracoholizm lub wówczas, gdy panuje upał:** sięgaj po wodę o zwiększonej zawartości sodu **gdy masz problemy z pęcherzem:** wybieraj wodę zawierającą siarczany. Pamiętaj, że działanie terapeutyczne tego rodzaju wód obserwuje się przy zawartości siarczanów (SO₄) co najmniej 250 mg/l. Przy poziomie powyżej 600 mg/l mogą niekiedy powodować biegunki. **m/z**