



VODA (ker je 22.3. svetovni dan voda)



V tej trenutni situaciji, v kateri smo se v teh dneh znašli, ne smemo zanemariti tudi dovoljšno **hidracijo telesa (= dovajanje vode v telo)**, saj le ta na naše telo deluje pozitivno.

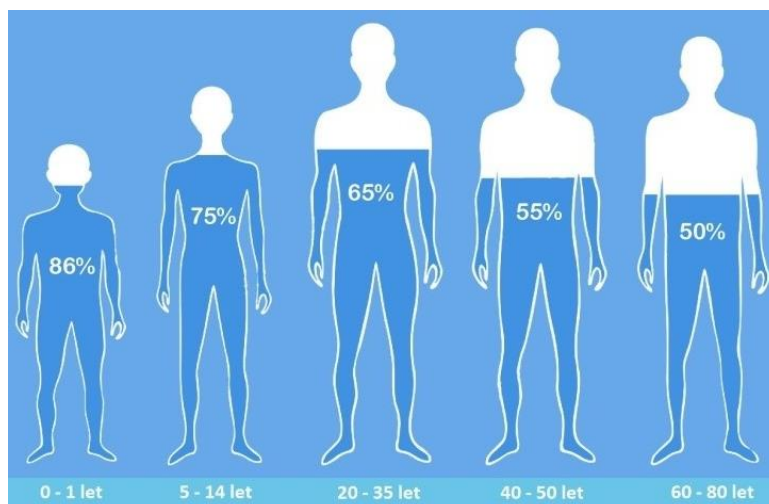
Z dovolj zaužite tekočine (najprimernejša je voda ali nesladkan zeliščni čaj) telesu povzročimo manj stresa in s tem dovolj energije za boljši **imunski odziv*¹** in tudi boljšo **obrambo telesa*²** pred morebitno (virusno in tudi bakterijsko) okužbo.

¹ je reakcija telesa pri vdoru tuje snovi (antigena, npr. virus, bakterija) v telo in jo telo spozna kot tujek. Pri tem nastanejo **protitelesa = obrambna telesa**, ki onesposobijo delovanja tega tujka v našem telesu.

² je reakcija ali odziv, ki ohranja **ravnotežje v telesu (= homeostaza)** in zdravje organizma

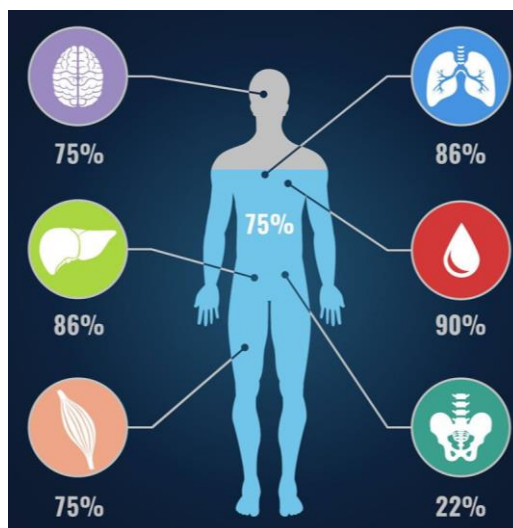
V nadaljevanju prispevka si na kratko pogledjmo, kakšno vlogo ima voda v našem telesu:

- poleg zraka je najbolj bistven element za naše telo, saj predstavlja kar 60-70 % mase odraslega telesa (pri otrocih več, starostnikih manj)





- in je zelo pomembna za normalno delovanje našega telesa, saj je njena glavna naloga v našem telesu transport različnih hranil in razgradnih produktov ter uravnavanje telesne temperature



Koža: omogoča ohranjanje optimalne telesne temperature, če smo dovolj hidrirani. Kadar se nam telesna temperatura poveča, se s potenjem poveča tudi izločanje znoja, da nas ohlaja.

Možgani: Z zmanjšanim vnosom količine vode se zmanjša tudi prenos hranil do možganov, kar vodi v pomanjkanje koncentracije, vrtoglavost, razdražljivost. Dalj časa trajajoča dehidracija pa lahko vodi celo do trajnih poškodb možganov.

Pljuča: Dovolj zaužite tekočine vlaži sluznico v dihalih, ki ves čas izloča sluz, na katero se primejo prašni delci in mikroorganizmi (virusi, bakterije). Z (nezavednim) kašljanjem tekom celega dne odstranjujemo sluz iz pljuč.

Jetra: če v telo ne vnesemo zadostne količine vode, jetra prevzamejo nalogo ledvic, s tem pa ne pride do zadostne presnove maščob (ki je ena izmed nalog jeter).

Ledvice: z zadostno količino vode odstranjujejo presnovne odpadke/toksine in soli iz našega telesa.

Kri: s premajhno količino vode, je kri gostejša in s tem srcu otežimo delo, saj srce lažje črpa in poganja redkejšo kri po telesu.

Mišice: z zadostno količino zaužite vode, so mišice polne, napete, tudi mišični tonus je poudarjen.

Kosti in sklepi: v sklepih je voda pomembna kot »mazivo«, s tem pa omogoča normalno drsenje sklepnih površin.

Prebavila: tudi pri prebavi je pomembna, saj s premajhno količino vode lahko pride do zaprtja.