



PREDAVANJA O ZDRAVLJU za manje civilizovane oblasti

Predavanje Broj 25

KORISTI OD VODE



Voda je najzdravije piće na svetu. Bez nje možemo da živimo samo nekoliko dana. Mi obično pijemo dovoljno vode da preživimo, ali ne i dovoljno da bi naša tela mogla najbolje da funkcionišu.

U ovom predavanju ćemo da govorimo o raznovrsnim koristima od pijenja vode.

Veoma je važno piti vodu. Mi možemo da živimo duže bez jela nego bez vode. Doktori kažu da više od polovine naše telesne težine otpada na vodu!ⁱ

Zašto je nama voda potrebna?

Sva živa bića trebaju vodu za opstanak. Biljke bi uvenule bez vode. Od malih mrava, pa sve do velikih slonova, nijedna životinja ne može da opstane bez pijenja vode.

- Voda omogućava našem mozgu da funkcioniše.
- Voda vlaži naša usta i oči.
- Voda je ta koja čini da naša krv teče kroz krvne sudove. Ona čisti našu krv od nečistoća.
- Voda dovodi krvnu nečistoću do bubrega da se posredstvom njih one sa mokraćom izbace napolje.

Naša tela gube vodu svakog dana, pa čak i kad spavamo.ⁱⁱ

Mi gubimo vodu posredstvom:

- mokraćé,
- izmeta,
- znojenja, i
- disanja.

Naša krv se čisti u bubrezima. To se obavlja i danju i noću. Nečistoće se potom izbacuju napolje posredstvom **mokraće**. Kada pijemo vodu, mi pomažemo bubrezima da obavljaju njihov posao. Sa nedovoljno vode oni moraju da se naprežu da bi održavali našu krv čistom.ⁱⁱⁱ

Može biti da si već primetio da tvoja mokraća izgleda bleđa kad piješ dovoljno vode. To je dobro za tvoje zdravlje. Time se nečistoće lakše otstranjuju iz tela.^{iv} Ali kad ne piješ dovoljno vode, tvoja mokraća postaje tamnija, pa čak ima i neprijatan miris. To je jedan od načina na koji nas telo opominje da treba da pijemo više vode.^v

Iz našeg tela se voda gubi i posredstvom **izmeta**. Kad neka osoba ima dijareju, odnosno proliv, ona gubi dosta vode iz tela, što može da bude veoma opasno po život. Stoga, kad neko ima dijareju, vrlo je važno da on pije dovoljno vode, da bi nadoknadio gubitak.^{vi} Neki misle da u slučaju dijareje treba prekinuti sa pijenjem vode, da bi dijareja presala. Ali to uopšte nije tačno! Ako ne piješ dovoljno vode u takvom slučaju, tvoje telo neće moći da se oporavi.

I **znojenjem** se gubi voda iz tela, posebno u oblastima sa visokim temperaturama. Znojenje pomaže da se telo rashladi. I posredstvom znoja se nečistoće iz krvi izbacuju napolje.^{vii}

A kakav je slučaj sa **disanjem** i gubljenjem vode? Da li si ikad izbrojao koliko puta dišeš u 1 minutu? Odrasle osobe obično dišu oko 15 puta u minutu, dok bebe dišu čak i brže – čak i do 40 puta u minutu.

Probaj sledeći eksperiment. Stavi svoju šaku na usta, a zatim diši u nju za kraće vreme. Šta primećuješ? Tvoja šaka se malo ovlažila vazduhom koji izlazi iz pluća. Svaki put kad osoba izdiše vazduh, malo vode se izgubi iz pluća. U toku dana mi udišemo i izdišemo vazduh više hiljada puta. Mi na taj način posredstvom disanja gubimo skoro 1 šolju vode dnevno.

Šta bi se dogodilo kada mi ne bi nadoknađivali izgublenu vodu?

Naša tela bi se postepeno osušila. Posle nekoliko dana bi naši bubrezi i ostali delovi tela prestali da rade, i mi bi umrli. Zbog toga mi treba da pijemo dovoljno vode u toku celoga dana!

Da li nam naše telo daje do znanja kada mu je potrebno više vode?

Da! Mi ožednimo. Ali to je znak da je voda već spala na nizak nivo. Mi ne treba da čekamo da osetimo žeđ. Radije, treba da se naviknemo da pijemo dovoljno vode i pre toga.

Koliko mnogo vode je nama potrebno?^{viii}

Odrasla osoba treba da pije bar **2 litre vode dnevno**, to jest, **8 časa** vode u toku dana. Ljudi koji žive u toplijim krajevima se više znoje. Zbog toga oni treba da piju i više vode, skoro 4 litara, ili 16 čaša dnevno.



Kada mi treba da pijemo vodu?

Mnogo je bolje piti vodu na prazan stomak. Ako stomak već sadrži hranu, voda koju mi u to vreme pijemo utiče da se ta hrana duže zadržava u njemu. To može da zamara stomak, i da ga učini bolesnim. Dakle, nemoj da piješ vodu za vreme jela.

Najbolje vreme za pijenje vode je ujutru i između obroka.

Stoga, kad se probudiš, započni svoj dan sa pijenjem 2 čaše vode. Zatim posle svakog obroka – doručka, ručka i večere – prvo sačekaj 2 sata, pa onda pojij 2 čaše vode.

Da li može pijenje čaja, kafe, ili osvežavajućih pića sa sodom da zameni pijenje vode?

Ne, ne može! Čaj i kafa nisu dobra pića za naša tela. Oni mogu da oštete naše zdravlje, i da postepeno dovedu do toga da se mi razbolimo. Osvežavajući napici sadrže dosta šećera i hemikalija, a koji su loši za naše zdravlje. Oni mogu da izvlače snagu (u formi kalcijuma) iz naših kostiju, i da ih time načine slabima. To stanje se naziva osteoporoza. Čista voda je za nas najzdravije piće.

Ali kako da se snabdevamo dobrom i čistom vodom za piće?

U nekim mestima porodice imaju svoje domove sa česmama unutra, iz kojih uzimaju vodu za piće i druge potrebe. Međutim, u mnogim drugim oblastima sveta vodovodske cevi nisu sasvim pouzdane, i voda iz njih može da bude opasna po zdravlje.



Nečista voda može da prouzrokuje razne bolesti. Dijareja, ili proliv, je bolest koja se najčešće dobija pijenjem nečiste vode. Po svetu ta bolest svake godine usmrćuje

puno osoba, a posebno decu. Mnogo puta voda može da izgleda čista, ali ipak da bude puna zaraznih klica. Te klice su tako male, da se ne mogu videti golim okom.

Voda u reci ili jezeru može, takođe, da bude puna klica koje prouzrokuju bolesti. Kad ljudi ili životinje mokre u vodi, ili je zagade svojim izmetom, njihove klice se na taj način mogu da prenesu i na druge osobe koje sa njima dođu u dodir.

Na koji način bi mi mogli da održavamo vodu za piće čistom?

Najpre treba životinje držati što je moguće dalje od ljudskog izvora vode za piće. U naseljima nije loše iskopati posebne rupe i kanale za svrhu napajanja stoke. Dobro je postaviti ograde oko ljudskog izvora vode za piće. A primitivnije ljude treba poučiti da ne zagađuju vodu sa svojom mokraćom i izmetom.

Ako tvoja voda nije sasvim pouzdana za piće, možeš da je **prokuvaš**. Samo 1 minut ključanja vode je dovoljan da se ubiju mnoge klice koje izazivaju bolesti.^{ix}

Ako nemaš dovoljno novca za gas ili drva da zagrevaš vodu i da je prokuvavaš, onda možeš za tu svrhu da upotrebiš **sunčeve zrake**. Ako imaš do ruke neke prozirne flaše i tegle, napuni ih vodom i stavi na sunčano mesto da tamo stoje celi dan. Sunčevi zraci su u mogućnosti da unište dosta zaraznih klica i načine tvoju vodu da bude bezbednija za piće.^x

U Bibliji postoji više mesta gde se govori o tome kako je Bog snabdevao Svoj narod sa čistom vodom za piće dok su putovali kroz pustinju. Bog se brine i za nas danas, i želi da nam pomogne u našim potrebama. Biblija kaže: „**Neće biti gladni i žedni, neće ih biti vrućina i sunce; jer On saoseća sa njima i pokraj [čistih] izvora vodenijeh vodiće ih.**” Isaija 49:10 (engleski prevod).

Potrudi se da kako ti, tako i tvoja porodica svakoga dana imate dovoljno čiste vode za piće, i za druge upotrebe. To će pomoći vašim telima da budu jaka i zdrava. To je Božija želja i namera za vas.

Werner, D., *Tamo Gde Nema Doktora*, Hesperian Fondacija, 1999;
Ažurirano Marta, 2015.

ⁱ USGS Škola za Učenje o Vodi, Voda u Tebi (Mart, 2014),

<https://water.usgs.gov/edu/propertyou.html>

ⁱⁱ Centar za Kontrolu Bolesti, Voda: Obezbeđivanje Tvojih Dnevni Potreba za Tečnošću (Oktobar, 2012),

<http://www.cdc.gov/nutrition/everyone/basics/water.html>

BBC UK's GSC BITESIZE, „Održavanje Vodene Ravnoteže”.

http://www.bbc.co.uk/schools/gcsebitesize/science/add_ocr_pre_2011/homeostasis/waterbalrev1.shtml

ⁱⁱⁱ WebMd 6 Razloga za Pijenje Vode (2008), <http://www.webmd.com/diet/6-reasons-to-drink-water?page=2>

^{iv} Mejo Klinika, Boja Mokraće (Maj, 2015),

<http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/urine-color/basics/symptoms/con-20032831>

^v Isto.

^{vi} Isto.

^{vii} Isto.

^{viii} Mejo Klinika, Koliko Mnogo Vode Treba Ti da Piješ? (Septembar, 2014), <http://www.mayoclinic.org/healthy-living/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/water/art-20044256>

^{ix} EPA, „Hitna Dezinfekcija Vode za Piće” (Septembar, 2013),

<http://water.epa.gov/drink/emmerprep/emergencydisinfection.cfm>;

http://www.cdc.gov/healthywater/emergency/safe_water/personal.html

x Werner, D. *Tamo Gde Nema Doktora*, Hesperian Fondacija, 1999, s.135.

TEKST POTIČE OD GRUPE STRUČNJAKA IZ ZDRAVSTVENOG CENTRA WILDWOOD U DŽORDŽIJI, SAD.