

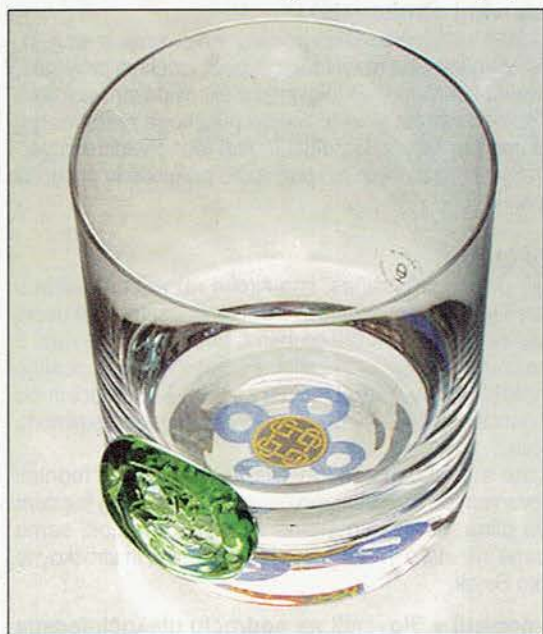
Voda odplavi »svinjarijo« iz telesa

Hujšanje je vedno »napad« na lastni organizem. Ob dietah, s katerimi bolj ali manj hitro zmanjšujemo telesno težo, pogosto pozabljamo na zdravje. Izgorevanje maščobnih celic in izločanje tistega, kar pri tem nastaja, je največkrat neprijetno. Hitreje ko se »topijo« kilogrami, večja je verjetnost težav, ki spremljajo hujšanje ...

Maščobne celice so okrogle zato, da lahko sprejmejo čim več tistega, kar telo ne potrebuje in da lažje rastejo. V njih ni le maščoba, je tudi veliko vode in vsega tistega, česar bi se moralo telo znebiti, pa ni zmoglo. V maščobi so uskladišče-

ni pesticidi, konzervansi, umetna barvila, težke kovine in druge snovi, ki so prišle s hrano in vodo v telo, a jih le to ni moglo izločiti, ker so bile količine prevelike, ker smo pili premalo vode ali se premalo gibali.

Čim bolj hitro hujšamo, hitreje se sproščajo strupeni ostanki, ki preidejo iz razpadlih maščobnih celic v telesne tekočine in tudi v kri. Tisto, kar se je bolj ali manj počasi in neopazno nalagalo dalj časa, se ob hitrem hujšanju pojavi v koncentrirani obliki in opozarja na svojo prisotnost z občutkom slabosti, z glavoboli, s tresenjem, krči in drugimi znaki, lahko pa po-



vzroči tudi hudo hormonsko neravnovesje.

Pomoč je v vodi

Najmanj, kar lahko storimo, da omilimo ali celo povsem preprečimo zastupljanje telesa, torej da zavarujemo svoje zdravje in se izognemo tudi hujšim posledicam, je pitje zadostnih količin vode. S tem omogočimo odplavljanje nakopičenih strupov, hkrati pa olajšamo tudi pospravljanje presnovkov, ki nastanejo pri zgorevanju samih maščob. Tedaj nastaja prebitek ketonov in kislin, ki prav tako povzročajo slabosti in druge neprijetnosti. Tudi te je mogoče odpraviti ali pa vsaj močno omiliti, če pijemo zadostne količine vode.

S pitjem vode začnemo zjutraj, ko je popijemo pol litra, da nadomestimo preko noči izgubljeno vodo, zadnjega pol litra vode pa spijemo zvečer, pred spanjem. Preostalo vodo (spili naj bi vsaj tri litre) spijemo čez dan. Vodo pijemo obve-

zno 20 do 30 minut pred obrokom in pol ure po obroku. Nikoli ne pijemo med obrokom!

Pitje vode pred obrokom ima dve nalogi: zmanjša potrebo po hrani, saj pitje pol litra vode že sproži hormon motilin, ki blaži lakoto in omogoči pripravo prebavnih sokov; telesu za prebavljanje ni treba zajemati vode iz drugih telesnih tekočin ali organov.

Seveda pa je zelo pomembno, kakšno vodo pijemo. Najboljša bi bila čista deževnica, ki lahko sprejme vase največ toksinov. Mineralnih vod med hujšanjem ne pijemo, v njih je raztopljenih preveč rudnin, ki jih telo ne more uporabiti in so mu le v dodatno nadlogo.

Genotoksični testi, s katerimi ugotavljamo kakovost vode in učinkovanje vseh v vodi raztopljenih snovi, ki biološkim sistemom, torej tudi človeku, škodijo, kažejo, da je vodovodna voda v večini večjih slovenskih mest sicer različne kakovosti, a večinoma primerna za pitje.

Kakovost vode naj bi dobera izboljšali, če vodo pred pitjem natočimo v informirani, oziroma kodirani kozarec. Če izberemo zelenega, naj bi si še dodatno pomagali pri izgubljanju telesne teže. Samostojni raziskovalec biolog Peter Firbas je pripravil preglednico, za koliko naj bi kodirani kozarec zmanjšal genotoksičnost, oziroma izboljšal kakovost vode.

J. V.

Vodovod	genotoksičnost vodovodne vode	ista voda iz kodiranega kozarca
Ljubljana	15,53	10,76
Celje	18,75	11,76
Maribor	12,71	8,03
Kranj	17,39	9,32
Ptuj	19,81	10,16
Izola	17,14	10,90
Koper	16,16	10,05
Novo mesto	18,44	10,00
Bled	14,28	8,69

Informirani kozarci so naprodaj:

- **PO POŠTI** (v zaščitni embalaži), tel.: 01 / 431 20 25
- **TRGOVINE:** Ljubljana: Aurea v BTC hala A • Brežice: Darila Don • Idrija: Trgovina TIM Mlakar • Koper: Trgovina MIJA na tržnici • Nova Gorica: Manufaktura, posl. Narodna umetnost • Podčetrtek: hotel Breza • Rogaška Slatina: Industrijska trgovina Steklarske šole • Slovenska Bistrica: Lekarna Viva Sana • Slovenske Konjice: Lekarna Viva Sana.