

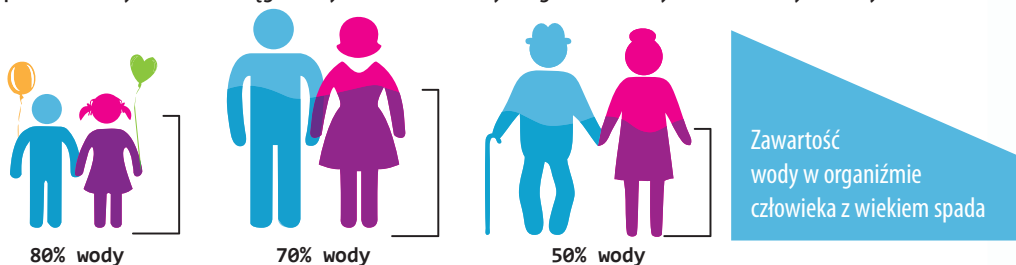


## PO CO MI POTRZEBNA WODA? KILKA FAKTÓW O WODZIE

Woda stanowi ok. 70% masy ciała osoby dorosłej. Z wiekiem jej zawartość w organizmie maleje. Ludzie starsi bardzo często nie odczuwają pragnienia, dlatego większość z nich jest w stanie przewlekłego odwodnienia. Pogarsza to funkcjonowanie ich organizmu. Odpowiednia ilość wody w organizmie jest niezbędna do życia i prawidłowego funkcjonowania.

## ODPOWIEDNIE NAWODNIENIE ORGANIZMU SPOWALNIA PROCESY STARZENIA SIĘ. CZŁOWIEK WYGLĄDA I CZUJE SIĘ MŁODZIEJ!

Organizm ludzki nie jest zdolny do magazynowania wody, dlatego niezbędne jest codzienne, regularne dostarczanie odpowiedniej ilości płynów. Ludzki organizm traci średnio w ciągu doby około 2 litrów wody, najwięcej w postaci oddawanego moczu i kału (co najmniej połowa), skórę podczas pocenia się, ze łzami i podczas oddychania. W ciągu doby trzeba dostarczyć organizmowi tyle samo wody ile w tym czasie utracił.



### FUNDACJA WSPIERAJMY SENIORÓW RADZI

Nie czekaj na uczucie pragnienia, tylko sięgaj po szklanekę wody z rozsądku kilka razy dziennie. Najzdrowsze jest picie czystej wody, można jej smak poprawić kilkoma kroplami soku z cytryny, nie zaleca się jej słodzenia.

### PAMIĘTAJ ABYŚ ZAWSZE

- wypijał 1,5-2 l wody dziennie
- zaczynał dzień od wypicia dwóch szklanek wody
- wychodząc z domu nosił przy sobie butelkę wody, zwłaszcza w upalne dni

W czasie upałów nie wychodź z domu między 11 a 15 jeśli musisz wyjść, załóż kapelusz lub weź parasol, ubierz się przewiewnie!

## SENIORZE, PAMIĘTAJ, PRZYJMOWANIE ODPOWIEDNIEJ ILOŚCI WODY:

- ułatwia koncentrację i poprawia pamięć
- zwiększa koordynację i siłę mięśniową
- ułatwia trawienie i zapobiega zaparciom
- przyspiesza gojenie się ran i odleżyn
- zapobiega przegrzaniu się organizmu
- zapobiega spadkom ciśnienia tętniczego
- zapobiega infekcjom skóry i błon śluzowych
- ułatwia usuwanie z organizmu toksyn i leków
- poprawia nastrój i zmniejsza uczucie zmęczenia
- pomaga w odchudzaniu, zapobiega nadmiernemu apetytowi
- poprawia wygląd i elastyczność skóry, wygładza zmarszczki
- zmniejsza częstość infekcji dróg moczowych i dróg rodnych
- wspomaga funkcjonowanie min: nerek, wątroby, trzustki
- chroni przed powstawaniem zakrzepów w naczyniach krwionośnych



## UWAGA!!!

Warto rozpocząć dzień od wypicia **2 szklanek wody po przebudzeniu**, w trakcie dnia pić kolejne szklanki. Przeciętnie dorosła osoba powinna w ciągu dnia wypić łącznie około **8 szklanek płynów**, w tym jedna szklanka może być zastąpiona spożyciem talerza zupy. Zdarzają się sytuacje, w których szybciej tracimy wodę: gorączka, biegunka, wymioty, nadmierne spożycie alkoholu, intensywny wysiłek fizyczny, dieta z dużą zawartością białka, przebywanie w miejscach o podwyższonej temperaturze – w takich wypadkach należy pić jeszcze więcej wody. W przypadku osób przyjmujących tzw. leki moczopędne (diuretyki) nie należy ograniczać spożycia wody z obawy przed uciążliwymi, częstymi wizytami w toalecie. W trakcie przyjmowania tych leków konieczne jest picie 1,5-2 l wody. **Odpowiednie nawodnienie jest niezbędne do właściwego działania leków.** Ma to szczególne znaczenie u osób przyjmujących jednocześnie kilka leków. U osoby odwodnionej efekt działania leków jest trudny do przewidzenia, może być zarówno zwiększony, jak i zmniejszony.

## JAKIE OBJAWY MOGĄ WSKAZYWAĆ NA ZNACZNE ODWODNIENIE?

- zmniejszone oddawanie moczu, jego intensywny zapach i ciemna barwa
- sucha i plastyczna skóra (ściśnij fałd skóry dwoma palcami, po rozluźnieniu uścisku skóra bardzo powoli wraca do stanu wyjściowego)
- suchy i obłożony białym nalotem język
- obniżone ciśnienie tętnicze krwi i przyspieszone tętno
- zaparcia
- bóle i zawroty głowy
- omdlenia
- spowolnienie i nadmierna senność