

*I*nkább legyen az orrom borvirágos, mint a fogam vízköves – olvasom az italos zacskó viccesnek szánt bölcsességét. Látványnak, persze, egyik sem lenne szép, de nem is szabad szó szerint vennünk e hangzatos mondatot. A folyadékfogyasztás kérdését viszont annál inkább! Igaz, a bor is folyadék, s a minőségi nedű mértéktelen kortyolgatása vitathatatlanul egészséges. Ám mostani témánk a víz, eme fontos őselem, mely egész életünket végigkíséri, hisz nélküle a szervezetünk sem működne.



Éltető szépítőnk: a víz

– Víz és ember millió szálon kötődik egymáshoz, a vízért háborúk folytak, s féltő, hogy eljön az idő, amikor a legértékesebb természeti kincs lesz a világon, miután elég felelőtlenül bánunk vele – kezdi beszélgetésünket Horváthné Bicskey Mária természetgyógyász. – Létfonosságú szerepet tölt be az élő szervezetben, sem növény, sem állat, sem ember nem tud nélküle élni. Legfeljebb három napig bíránk, utána olyan súlyos egészségkárosodáshoz vezetne szervezetünk kiszáradása, ami az étellel összeegyeztethetetlen. Elgondolkodtató, hogy míg a gazdagabb országokban egy emberre naponta 350 liter víz is jut (ebbe a főzés, a takarítás, a higiéniai tényezők is benne foglaltatnak), addig a szegényebb országokban ez alig haladja meg a 1,5-2 litert. Nem véletlen tehát, hogy a világban többen halnak szomjan, mint éhen.

– *Mennyi folyadékot kell(ene) innunk naponta?*

– Egy egészséges embernek naponta 2,5-3 liter tiszta vízre van szüksége, a testsúlyához képest 30 kilogrammonként 1 literre. Aki ennél kevesebbet

iszik, az egészségét kockáztatja, s a fejfájástól az anyagcsere- és vérnyomás-problémáig megannyi következménnyel számolhat, akár maradandó károsodással is. A felnőtt szervezetnek – sejtszinten – 65-70%-a víz, az újszülöttnéknél 80%-a. Persze ez szervenként különböző eloszlásban jelenik meg: legmagasabb víztartalma a szem üvegtestének van, ez a csarnokvíz, ami 99%-ban víz; a legalacsonyabb a fog víztartalma, hozzávetőlegesen 1%. Az izmainknak



70, a szívünknek 77, az agyunknak 78, a májunknak 84, a vérünknek 86 százaléka víz. Amikor szomjasak vagyunk, az már szervezetünk vészjelzése, és egyáltalán nem mindegy, hogy mit iszunk: a kóla, a kávé, az alkohol, a sör dehidratál, azaz vizet von el a szervezetből, és a szénsavas üdítőket, az édes szörpöket is csak módjával érdemes fogyasztanunk. A víz éltető elemünk. Oldószer és vívíóanyag is egyben: egyrészt feloldja az anyagcsere során keletkezett felesleges égéstermékeket, s azokat kiüríti, salaktalanítva szervezetünket; másrészt mint vívíóanyag, elősegíti a tápanyagok felszívódását, ami nélkülözhetetlen szervezetünk egészséges működéséhez. Hőháztartásunkban is rendkívül fontos szerepet játszik, és a fogyókúrázóknak is hatékony segítőtársa.

– *De vízből is sokféle van, és sokan óva intenek például a csapvíz fogyasztásától.*

– Aggodalmuk nem alaptalan, hisz az élővizek egyre több gyógyszer- és hormon-maradványt is tartalmazhatnak, ami hosszú távon valóban nem tesz jót a szervezetnek. Ám kaphatók



csapra szerelhető tisztító berendezések, s még elérhetőbb áron kínált víz-tisztító kancsók, amelyek biztonságot jelenthetnek számunkra. A Pi-víz is könnyen hozzáférhető, magam is fogyasztom, de bevallom, legjobban a Tettye forrásvizét szeretem.

– Szépségünk őrzője is a bűvös H₂O.

– Bőrünk felszíne akár 25% vizet is tartalmazhat, ám ez az idő múlásával változik, idős korban 10% alá csökkenhet, s ettől nemcsak ráncosabb, de érzékenyebb is lesz, veszít a rugalmasságából, és akár hámlásnak is indulhat – magyarázza szakértőnk, akiből immár a mesterkozmetikus beszél. A Kereske-

dők Házában működő Marcsi kozmetika vezetőjeként naponta születik újjá a keze alatt a különböző életkorú hölgyek arcára. – Rendkívül fontos, hogy sejtszinten is hidratáljuk, tápláljuk a bőrünket. Egyes krémekkel a felszíni vízhiányt tudjuk jól kezelni, mások a mélyebb bőrrétegekben is hatnak. Nemcsak nevében, de hatásában is különleges az agar-agar, ami egy vörösmoszat-faj nyákanyaga, rendkívül sok vizet képes felvenni, és külsőleg alkalmazott krémként éppoly jótékony, mint ha távol-keleti mintára az ételeinkbe építjük be.

– Mert ugye, a bőrünk étkezésünk tükre is.

– Természetesen. A gyümölcsök, a zöldségek, a csíraanyagok nagyon sok folyadékot tartalmaznak, érdemes ezt megőriznünk a felhasználásuk során. A zöldségeket főzés helyett célszerű párolni, én még a spenótot is így készítem, például natúrselet köreteként. Ne idegenkedjünk a halaktól és a tenger gyümölcseitől sem, párolva és zöldfűszerekkel: citromfűvel, bazsalikkal, rozmaringgal pikánsná téve ízletes és egészséges étkeket készíthetünk belőlük. A gyümölcsök nyersen a legfinomabbak, de legyünk óvatosak: ha nem tudjuk teljesen eltávolítani a héjukra tapadt permetszert, konzerváló anyagot, inkább vékonyan hámozzuk meg az almát is, aztán még a magját is elpogtathatjuk! Egészséges, karcsúsít, szépít is. S ha zeneművet nem is írnak rólunk, és a trójai háború sem tör ki értünk újra, a férfiak szemében mi is lehetünk olyan szépek, mint a görög mitológiában Heléna volt.

LEJEGYZTE: CSATÓ ANDREA

SZUPPI IFJÓSÁGI SZÁLLÓ ERDEI ISKOLA ÉS LOVASUDVAR



lovaglás, Tájház látogatás vagy a Reneszánsz Élménybirtok látogatása, kecskefarm látogatás bográcsgulyás ebéddel egybekötve, hintózás, kocsikázás ...

batikolás, nemezelés, szövés, gyöngyfűzés, bőrtárgyak készítése, agyagozás, korongozás, kovácsolt vasból emléktárgy készítése kovácstűznél ...

7347 EGYHÁZASKOZÁR,
BÉKE u. 19.

E-MAIL: [INFO@SZUPPI.HU](mailto:info@szuppi.hu) ÉS [SZUPPI@GMAIL.COM](mailto:szuppi@gmail.com)

WWW.SZUPPI.HU

