SHËND e VERË
me hidratimin e duhur

Sa ujë të pish, çfarë uji të zgjedhësh
dhe si ta bësh pirjen e ujit pjesë
të ditës sate.



Qendra e Shëndetit

nga Fisnik Komoni
Konsulent për ushqim dhe shëndet holistik
Ideatori i Qendrës së Shëndetit

Përmbajtja

1 Uji 3
Uji në trup 3
2 Funksionet e ujit në trup 4
3 Mungesa e ujit (dehidratimi) dhe pasojat e saj 4
3.1. Shqetësime të ndryshme shëndetësore 4
3.2. Tensioni i lartë i gjakut 5
3.3. Emocionet negative 5
3.4. Mbipesha 5
3.5. Gurët në veshka 5
3.6. Rënia e rendimentit gjatë sportit 5
4 Bilanci i ujit në trupin e njeriut 6
Bilanci i ujit 7
4.1. Faktorët që rritin nevojën për ujë 8
4.1.1. Klima, sporti dhe sauna 8
4.1.2. Alkooli 8
4.1.3. Lartësia mbi nivelin e detit 8
4.1.4. Ushqyerja 8
4.1.5. Kafeja 9
4.1.6. Gatimet e gatshme me aditivë ushqimorë 9
4.1.7. Sëmundja 10
4.1.8. Largimi i mbetjeve nga organizmi 10
5 Nevoja për ujë 10
5.1. Etja 10
5.2. Nevoja për ujë në periudha të veçanta të jetës 11
5.3. A mund të pihet ujë me tepri? 11
5.4. Nevoja për ujë kur ushqeheni shëndetshëm 11
6 Cilësia e ujit që pimë 12
6.1. Uji që gjendet te bimët 12
6.2. Uji i burimit 12
6.3. Uji i gazuar 12
6.4. Uji i rubinetit 13
7 Pajisjet për përpunimin e ujit 13
8 Këshilla për zakone të shëndetshme të pirjes së ujit 14
9 Dehidratimi - njëra nga shkaqet më të zakonshme të sëmundjes 15
10 Uji i pijshëm - Terapia më e mirë nga të gjitha 23
11 Uji në mëngjes 25

11.1. Pirja e ujit pas zgjimit....25
11.2. Çfarë ndodh në trup gjatë natës....25
11.3. Pse uji është i rëndësishëm për trupin....25
11.4. Gjashtë procese që lidhen me pirjen e ujit të ngrohtë....26
11.5. Tri gabime të zakonshme gjatë rutinës së mëngjesit....27
11.6. Sa ujë të pimë dhe kur sasia mund të jetë e tepruar....27
11.7. Kur duhet përshtatur sasia e ujit....28
11.8. Uji dhe funksionimi i trurit....28
11.9. Çfarë mund t'i shtoni ujit....28
11.10. Rituali i mëngjesit në gjashtë hapa....30
11.11. Uji dhe shëndeti i zorrëve....30
11.12. Uji dhe veshkat....30
11.13. Uji dhe nyjat....31
11.14. Pse etja ndihet më pak me kalimin e moshës....31
11.15. A llogariten kafeja dhe çaji në sasinë ditore të lëngjeve?....31
11.16. Uji dhe barnat....32
11.17. Uji dhe dhimbja e kokës....32
11.18. Uji dhe lëkura....32
11.19. Uji gjatë agjërimit me ndërprerje....33
11.20. Si të filloni gjatë dy javëve të para....33
11.21. Çfarë uji të përdorni....33
11.22. Çfarë ndryshimesh mund të vini re....34
11.23. Kur të flisni me mjekun....34
11.24. Rutina juaj e mëngjesit....34
12 Ujë Ayurvedic dhe ujë xhenxhefili....35

Uji

1 Uji

Uji është simbol i pastërtisë, si i pastërtisë së trupit, ashtu edhe i pastërtisë së shpirtit e të ndërgjegjes. Uji u ngjan emocioneve tona. Ashtu si ato, ai ndryshon dhe shpesh nuk mund të kontrollohet. Herë i kthjellët, herë i turbullt, herë shkumëzon, herë prehet i qetë. Herë i lehtë si ajri, herë i lëngshëm, herë vallëzon si një flok bore, e herë të rëndon si një ajsberg. Edhe uji, njësoj si emocionet, mund të grumbullohet, të frenohet e të mbahet përbrenda. Por mjerë kur çahet diga…

Këtu në tokë, uji i jep jetë edhe farës më të imët dhe i kthen shkretëtirat në parajsa që lulëzojnë. Falë ujit krijohen pyje, livadhe, liqene e fusha pjellore. Uji na jep ushqim. Uji na jep jetë.

Pa ngrënë mund të mbijetojmë rreth dy muaj, por vetëm nëse gjatë kësaj kohe kemi ujë të mjaftueshëm. Po të na mungonte edhe uji, do të vdisnim brenda pak ditësh. Pas oksigjenit, uji është lënda për të cilën kemi nevojën më të ngutshme.

Dehidratimi i trupit është një nga problemet më të zakonshme shëndetësore. Pirja e mjaftueshme e ujit në kohë të arsyeshme gjatë ditës është ndoshta gjëja më e rëndësishme që mund të bëjmë për të përmirësuar shëndetin tonë. Kjo nuk është befasi kur dijmë se rreth 75% e trupit tonë është ujë.

Praktikisht të gjitha organet dhe sistemet në trupin e njeriut kanë nevojë për sasi të mjaftueshme të ujit për të funksionuar siç duhet. Njerëzit që nuk pinë ujë të mjaftueshëm gradualisht ulin raportin e vëllimit të ujit në qelizë me vëllimin e ujit jashtë qelizave. Kjo minon të gjitha aktivitetet qelizore, qofshin ato qeliza të lëkurës, stomakut, mëlçisë, veshkave, zemrës apo trurit.

Kurdo që të shfaqet dehidrimi i qelizave, produktet e mbeturinave metabolike nuk hiqen siç duhet. Kjo çon në simptoma të ngjashme me sëmundjen.

Uji në trup

Një pjesë e madhe e trupit tonë përbëhet nga uji. Te një i porsalindur, uji përbën të paktën 70 për qind të trupit. Kjo përqindje ulet gradualisht, duke arritur mesatarisht në 60 për qind te të rriturit, ndërsa te të moshuarit mund të zbresë deri në 50 për qind. Përmbajtja e ujit ndryshon edhe sipas gjinisë (trupi i burrave përmban proporcionalisht më shumë ujë se ai i grave) dhe sipas përqindjes së yndyrës trupore.

Sa më e lartë të jetë përqindja e yndyrës trupore, aq më e ulët është përqindja e ujit në trup. Kjo ndodh sepse indi dhjamor përmban vetëm rreth 25 për qind ujë, ndërsa indi muskulor përmban 75 për qind ujë.

Truri ynë përmban 85 për qind ujë dhe është një nga indet më të pasura me ujë në trup. Pra, ne mendojmë me ndihmën e një «kënete» ☺. Edhe veshkat, mëlçia e mushkëritë përmbajnë shumë ujë. Madje edhe kockat tona përbëhen në masën 22 për qind nga uji. E megjithatë, kur tundim kokën, nuk dëgjojmë gurgullimën që do të dëgjonim në një dyshek me ujë. Uji në trupin tonë nuk shtrihet i lirë si një oqean. Ai gjendet brenda dhe përreth strukturave më të qëndrueshme, si membranat qelizore dhe enët e gjakut. Bashkë me to formon një ind të gjallë, herë më shumë e herë më pak elastik.

Po si shpërndahet uji brenda dhe përreth qelizave?

Nëse marrim si pikënisje 0,6 litra ujë në trup për çdo kilogram të peshës trupore, kjo sasi shpërndahet si më poshtë:

- 0,35 litra brenda qelizave, pra në hapësirën brendaqelizore.
- 0,19 litra jashtë qelizave, pra në hapësirën jashtëqelizore.
- 0,045 litra në plazmën e gjakut.
- 0,015 litra në «zonat e kalimit». Ky quhet edhe ujë transqelizor. Një pjesë e tij pret të përthithet nga trupi, si uji që kemi pirë dhe që ndodhet ende në stomak e në zorrë. Një pjesë tjetër pret të nxirret jashtë, si uji që ndodhet në fshikëzën urinare në formën e urinës. Në ujin transqelizor përfshihet edhe uji që gjendet në lëngun e stomakut, në tëmth, në lëngjet tretëse dhe në pështymë. Të gjitha këto lëngje qëndrojnë përkohësisht në sistemin tretës, ku pjesa më e madhe e tyre ripërthithet nëpërmjet mukozave.

2 Funksionet e ujit në trup

Uji bën të mundur çdo proces që zhvillohet në trup. Prandaj ai kryen disa funksione themelore:

- Uji shërben si mjet transporti. Falë tij, qelizat furnizohen pa pengesa me lëndët që u nevojiten dhe çlirohen nga mbetjet.
- Nga njëra anë, uji i trupit u çon qelizave lëndë ushqyese dhe oksigjen. Nga ana tjetër, ai bart mbetjet e metabolizmit, lëndët helmuese dhe dioksidin e karbonit drejt organeve që i nxjerrin jashtë. Kështu, uji është thelbësor për mbarëvajtjen e proceseve bazë rregulluese në indin lidhor. Ai është parakusht për të gjitha proceset e detoksikimit dhe të largimit të mbetjeve. Pa ujë, lëndët ushqyese dhe mbetjet do të mbeteshin si anije në të thatë. Transporti brenda trupit do të ndalej.
- Uji shërben edhe si tretës. Lëndët minerale treten në të dhe gjenden në formën e joneve. Kjo bën të mundur, ndër të tjera, përçimin elektrik të informacionit, për shembull kur sinjalet kalojnë nga një qelizë nervore te tjetra ose nga një qelizë nervore te një qelizë muskulore. Për më tepër, të gjitha proceset metabolike mund të zhvillohen vetëm në një mjedis ujor.
- Nëpërmjet djersitjes, uji e freskon trupin.
- Uji ndihmon që tretja të zhvillohet rregullisht. Vetëm kur ka ujë të mjaftueshëm, fibrat ushqimore mund të fryhen dhe ta lehtësojnë kalimin e jashtëqitjes. Kur mungon uji, kapsllëku shfaqet lehtë. Pirja e pamjaftueshme e ujit, aq e përhapur sot, është madje një nga shkaqet kryesore të kapsllëkut. Siç e dini, kapsllëku mund të sjellë shumë shqetësime shëndetësore.
- Uji u jep formë qelizave. Pikërisht falë tij, secila qelizë e trupit ruan formën dhe tendosjen e saj. Edhe ne përbëhemi nga një mori qelizash, prandaj forma jonë fizike varet nga gjendja e qelizave tona.

3 Mungesa e ujit (dehidratimi) dhe pasojat e saj

A e dini se…

… mungesa e ujit bëhet vdekjeprurëse nëse humbasim 15 për qind të ujit të trupit? A e dini gjithashtu se edhe kur humbasim vetëm 2 për qind të ujit të trupit, aftësia e organizmit tonë për të funksionuar kufizohet?

3.1. Shqetësime të ndryshme shëndetësore

Kur trupit i mungon uji, gjaku bëhet më i trashë dhe rrjedh më ngadalë. Vetëm kjo mund të shkaktojë shumë shqetësime shëndetësore ose t'i përkeqësojë ato. Sa më i trashë të jetë gjaku dhe sa më ngadalë të rrjedhë, aq më e vështirë bëhet që qelizat të furnizohen me lëndët që u nevojiten dhe të çlirohen nga mbetjet. Si pasojë, qelizave u mungojnë uji, lëndët ushqyese dhe oksigjeni. Njëkohësisht, ato rrezikohen nga vetëhelmimi, pasi organizmi nuk arrin më t'i largojë plotësisht mbetjet e metabolizmit.

3.2. Tensioni i lartë i gjakut

Sa më ngadalë të rrjedhë gjaku, aq më shumë lind nevoja që të rritet tensioni i gjakut, në mënyrë që gjaku i trashur të vazhdojë të qarkullojë nëpër trup me shpejtësi pothuajse të njëjtë, t'i furnizojë të gjitha organet e qelizat dhe t'u largojë mbetjet. Prandaj, kur tensioni është i lartë, duhen parë gjithmonë edhe zakonet e pirjes, në mënyrë që një mungesë e mundshme uji të korrigjohet sa më shpejt.

3.3. Emocionet negative

Ashtu si një kënetë, edhe truri ynë është veçanërisht i ndjeshëm ndaj «periudhave të thatësirës». Qarkullimi i gjakut në tru përkeqësohet, qelizat e trurit nuk furnizohen më siç duhet me lëndë ushqyese dhe oksigjen, ndërsa aftësitë mendore bien dukshëm. Pasojat janë lodhja, vështirësitë me vëmendjen e përqendrimin dhe shpesh edhe dhimbja e kokës.

Edhe ankthi dhe shqetësimi i brendshëm mund të vijnë nga mungesa e ujit ose të përkeqësohen prej saj.

3.4. Mbipesha

Ndjesia e etjes i ngjan ndjesisë së urisë. Nëse nuk i kushtojmë vëmendje asaj që ndiejmë, mund t'i ngatërrojmë të dyja. Hamë në vend që të pimë. Por etja kthehet. Nëse çdo herë hamë në vend që të pimë, edhe vetëm ky zakon mund të çojë në mbipeshë. Njëkohësisht, mungesa kronike e ujit mund ta ngadalësojë metabolizmin. Një metabolizëm i ngadalësuar pengon suksesin e thuajse çdo diete.

Kur rifillojmë të pimë ujë, metabolizmi nxitet përsëri. Thuhet se pirja e gjysmë litri ujë (1/2 orë para ngrënies) mund ta përshpejtojë metabolizmin me rreth 30 për qind. Sipas një studimi[1] të spitalit Charité në Berlin, pirja e 2 litrave ujë në ditë do të sillte një shpenzim shtesë prej 90 kilokalorish (400 kiloxhaulësh). Megjithatë, ky efekt mendohet se vjen kryesisht nga fakti që organizmit i duhet ta ngrohë ujin deri në temperaturën e trupit. (Në studim, uji kishte një temperaturë prej 22 °C.)

3.5. Gurët në veshka

Mungesa e ujit mund të favorizojë formimin e gurëve në veshka. Në të kundërt, pirja e ujit në sasi të mjaftueshme mund të ndihmojë në parandalimin e tyre. Për këtë qëllim, disa ekspertë këshillojnë të pihet aq ujë sa të nxirren 1 deri në 2 litra urinë në ditë, në mënyrë që veshkat të shpëlahen mirë.

3.6. Rënia e rendimentit gjatë sportit

Kur humbja e lëngjeve arrin në dy për qind të peshës trupore, furnizimi i qelizave muskulore me oksigjen pakësohet aq shumë, sa muskuli lodhet para kohe dhe rendimenti i tij bie. Prandaj, gjatë sporteve që kërkojnë qëndrueshmëri, këshillohet të pihet ujë rregullisht, edhe kur ende nuk ndihet etje. Në këtë rast, ndjesia e etjes shfaqet pasi ka filluar mungesa e ujit. Kështu, rendimenti mund të bjerë përpara se të ndihet etja.

Pra, uji ka një rëndësi kaq të madhe për jetën dhe shëndetin tonë, saqë çdo ditë duhen pasur parasysh dy gjëra:

- Së pari, duhet të marrim ujë të mjaftueshëm.
- Së dyti, ky ujë duhet të jetë i një cilësie shumë të mirë.

. Studimi përkatës: Boschmann M et al., "Water-induced thermogenesis." J Clin Endocrinol Metab. 2003 Dec;88(12):6015–9.
(Termogjeneza e nxitur nga uji)

Por çfarë do të thotë «ujë i mjaftueshëm»? Dhe çfarë kuptojmë me «ujë të një cilësie shumë të mirë»?

Le të fillojmë me pyetjen e parë. Për këtë, do të shohim si funksionon bilanci i ujit te një njeri i zakonshëm, të cilin do ta marrim si shembull. Le ta quajmë Filan Ujori ☺.

4 Bilanci i ujit në trupin e njeriut

Filani merr rreth 2,5 litra ujë në ditë. Këta 2,5 litra vijnë nga tri «burime uji».

- Filani pi rreth 1,3 litra ujë në ditë.
- Edhe vaktet i sigurojnë ujë, gjithsej rreth 0,9 litra:
  - Frutat dhe perimet përmbajnë 80 deri në 90 për qind ujë.
  - Sallamet dhe mishi përmbajnë mesatarisht 50 deri në 60 për qind ujë.
  - Edhe ushqimet që duken të thata, si buka, përmbajnë ende rreth 35 për qind ujë.
  - Madje edhe kubi i sheqerit që Filani hedh në kafe përmban 0,5 për qind ujë.
- Ujë i ri formohet në trup edhe gjatë metabolizmit, pra gjatë djegies së lëndëve ushqyese (mesatarisht 0,3 litra në ditë). Ai quhet ujë i oksidimit:
  - Nga djegia e 1 grami yndyrë formohet 1 mililitër ujë.
  - Nga djegia e 1 grami karbohidrate formohen 0,6 mililitra ujë, ndërsa
  - nga djegia e 1 grami proteinë formohen 0,4 mililitra ujë.

Mesatarisht, Filani nxjerr rreth 2,5 litra ujë në ditë, pra afërsisht aq sa merr. Me urinën nxjerr 1,5 litra, me djersën dhe frymëmarrjen së bashku pak më pak se një litër, ndërsa me jashtëqitjen një sasi fare të vogël (rreth 100 ml), përveç rasteve kur ka diarre.

(Sigurisht, këto shifra nuk duhen mësuar përmendësh. Ato shërbejnë vetëm për të krijuar një ide se si funksionon bilanci i ujit në trup.)

A e dini se…

… disa kafshë që jetojnë në zona ku uji është i rrallë, si dhelpra e shkretëtirës dhe miu kërcyes i shkretëtirës, nuk kanë kurrë nevojë të pinë? Ato e mbulojnë të gjithë nevojën për ujë me ujin që përmban ushqimi dhe me ujin që prodhohet gjatë oksidimit. Dhelpra ushqehet me minj, ndërsa miu me fara. Edhe devetë mund ta sigurojnë ujin që u nevojitet për rreth dy javë vetëm nga ushqimi dhe nga djegia e yndyrës së grumbulluar në gungat e tyre.

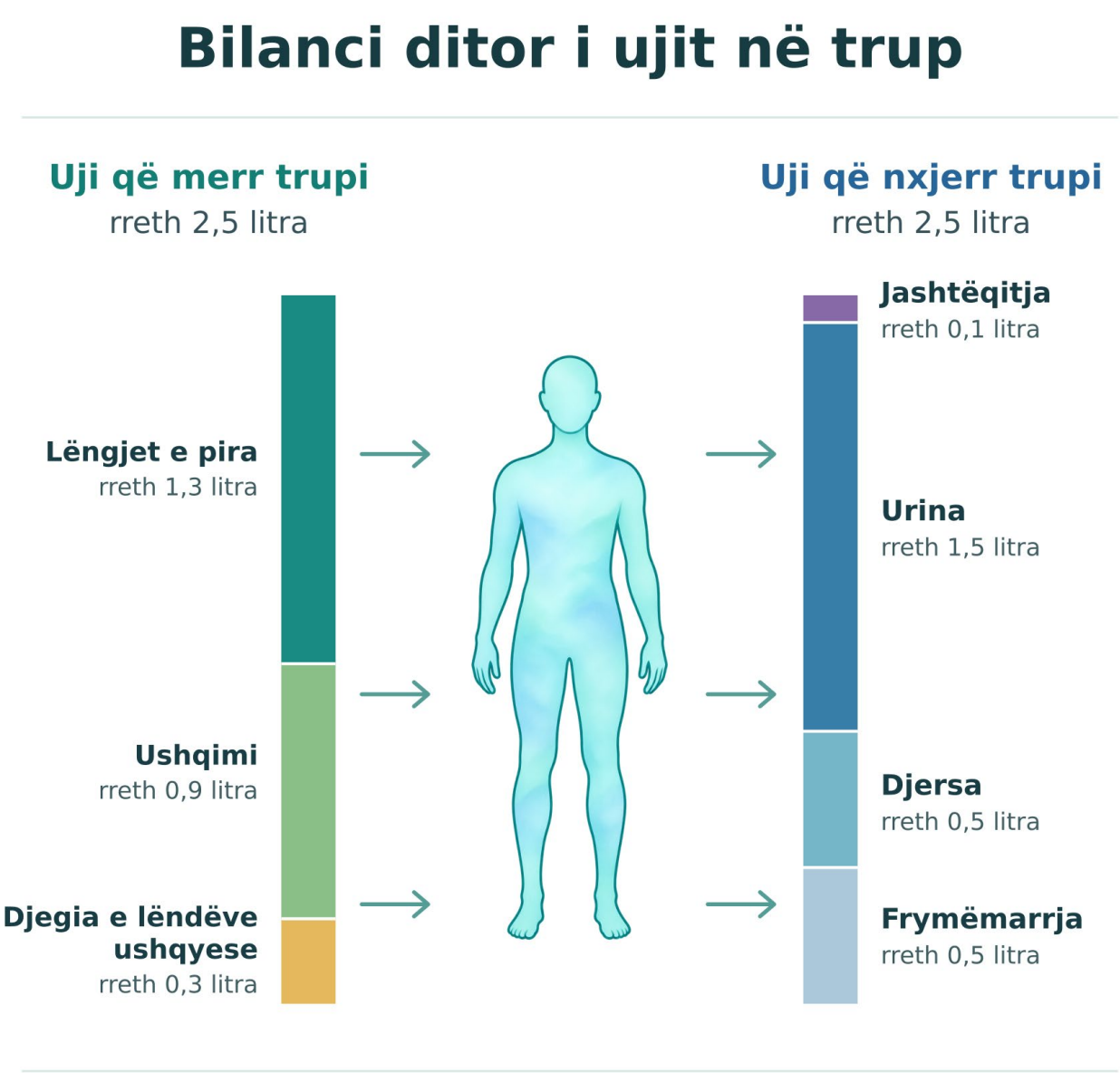
Bilanci i ujit

Uji që merr trupi: rreth 2,5 litra

Nga lëngjet e pira: rreth 1,3 litra
Nga ushqimi: rreth 0,9 litra
Nga djegia e lëndëve ushqyese: rreth 0,3 litra

Uji që nxjerr trupi: rreth 2,5 litra

Me jashtëqitjen: rreth 0,1 litra
Me urinën: rreth 1,5 litra
Me djersën: rreth 0,5 litra
Me frymëmarrjen: rreth 0,5 litra



4.1. Faktorët që rritin nevojën për ujë

4.1.1. Klima, sporti dhe sauna

Deri këtu, bilanci i ujit tek Filani duket në ekuilibër të plotë. Por jo çdo ditë e jetës së tij ndjek një rrjedhë kaq të rregullt. Atij i pëlqen të udhëtojë. Vitin e kaluar, për shembull, mbërriti në Rio de Zhaneiro kur temperatura ishte 32 °C dhe lagështia e ajrit 75 për qind. Që rrugës për te plazhet me famë botërore të Kopakabanës, djersa i rridhte çurg, aq sa nuk e lëshonte shishen e ujit nga dora. Po aq e lodhshme ishte edhe etapa tjetër e udhëtimit: gjatë ecjes drejt ujëvarave madhështore të Iguazut, ai u djersit po aq shumë.

Pra, sasia e ujit që nxjerrim çdo ditë varet shumë edhe nga klima dhe veprimtaria fizike. Për t'u djersitur nuk ka nevojë të ndodheni në Brazil. Mjafton një ditë e ngrohtë vere në Kleinheppach ose një shëtitje me biçikletë deri në Hinterfultigen. Në kushte të skajshme, si klima e nxehtë apo sforcimi gjatë sportit, humbja e ujit nëpërmjet lëkurës mund të arrijë deri në 0,5 litra në orë. Edhe në saunë, trupi humbet më shumë ujë se zakonisht.

4.1.2. Alkooli

Karnavalet në Rio! Edhe Filani merr pjesë. Parada është në kulm dhe ai s'di çfarë po ia merr mendtë më shumë: veshjet e shkurtra të valltareve apo gota e shtatë e kaipirinjës, koktejit me raki nga kallami i sheqerit, që po i lejon vetes? Të nesërmen në mëngjes, siç pritej, ai mbetet shtrirë me pasojat e dehjes. Koka i buçet, stomaku i trazohet, s'ka oreks dhe njëkohësisht i duket sikur po vdes nga etja. Filani është dehidratuar nga alkooli. Si e shkakton alkooli këtë?

Alkooli frenon çlirimin e hormonit antidiuretik, të quajtur edhe adiuretinë. Ky hormon prodhohet në hipotalamus. Ai e mbron trupin nga dehidratimi duke mundësuar që pjesa më e madhe e ujit nga urina parësore të ripërthithet dhe të kthehet në qarkullimin e gjakut. Kur çlirohet shumë pak adiuretinë, ripërthithet më pak ujë dhe nxirret më shumë urinë. Pra, nën ndikimin e alkoolit, organizmi humbet ujë që në kushte të zakonshme do ta kishte ruajtur. Kjo humbje duhet kompensuar. Prandaj, të nesërmen pas konsumimit të alkoolit, trupi sinjalizon etje të fortë.

4.1.3. Lartësia mbi nivelin e detit

Kush ecën në lartësi të mëdha duhet ta dijë se në mal organizmi nxjerr më shumë ujë se në ultësirë, si me urinën, ashtu edhe me frymëmarrjen. Sa më lart të ngjiteni, aq më pak oksigjen keni në dispozicion dhe aq më shpejt merrni frymë. Njëkohësisht, ajri në lartësi bëhet më i ftohtë dhe më i thatë. Trupi përpiqet ta lagështojë ajrin që thith dhe për këtë shpenzon mjaft ujë.

Kur frymëmarrja shpejtohet, humbja e ujit vetëm nëpërmjet saj është shumë e madhe. Por në lartësi të mëdha nxirret më shumë ujë edhe me urinën sesa në luginë. Prandaj, ata që ecin në mal duhet të kujdesen për të zëvendësuar sasitë e humbura. Çfarë do të thotë kjo konkretisht? Sa ujë duhet pirë në mal?

Ëndrra e madhe e Filanit është të bëjë një pelegrinazh te burimi i Gangut në Himalajet e Indisë. Lumi buron nga një akullnajë në lartësinë 3 500 metra. Rrugës për atje, udhërrëfyesi këshillon të pihet çdo ditë 1 litër ujë për çdo 1 000 metra lartësi, përveç sasisë së zakonshme. Kështu, për aq kohë sa qëndron në atë lartësi, Filani pi çdo ditë 3,5 litra ujë shtesë. Kësaj sasie i shtohen edhe 1,3 litra që ai pi zakonisht, si dhe një sasi që ndryshon sipas ujit që humbet nga sforcimi fizik, për shembull gjatë ecjeve të gjata. Në këtë mënyrë, disa ditë ai humbet 5 deri në 6 litra ujë dhe po aq i duhet të marrë përsëri.

4.1.4. Ushqyerja

Edhe mënyra e të ushqyerit ndikon ndjeshëm në bilancin e ujit dhe, rrjedhimisht, në sasinë e ujit që nxjerr trupi. Si ndodh kjo?

Këtë herë Filani po udhëton në këmbë nëpër Saharë, nga një oaz te tjetri. Për fat të keq, i mbaron uji i pijshëm, por në çantën e shpinës ka ende ushqim të mjaftueshëm. Tani i duhet ta kursejë sa më shumë ujin që ka në trup, pra të pakësojë sa të mundet sasinë që nxjerr. Çfarë ushqimi duhet të ketë marrë me vete dhe çfarë nuk duhet të ketë marrë kurrsesi, që të humbasë sa më pak ujë?

Nuk do të ishte çasti i duhur që Filani të hapte një konservë me «chili con carne». Shija djegëse mund ta bënte të djersitej dhe të humbiste edhe më shumë ujë. Ushqimi duhet të ketë edhe pak proteina, që të formohet sa më pak ure, e cila do ta rriste sasinë e urinës. Filani duhet ta përdorë me kursim edhe kripën. Është e vërtetë se në vapën e shkretëtirës ai humbet me djersën shumë natrium, i cili duhet zëvendësuar. Megjithatë, natriumi duhet zëvendësuar gjithmonë bashkë me ujin. Përndryshe, ekuilibri mes ujit dhe mineraleve prishet edhe më shumë, sepse nuk ka ujë të mjaftueshëm për ta mbajtur të qëndrueshëm përqendrimin e kripës në lëngjet e trupit.

Edhe ushqimet me sheqer, si ëmbëlsirat, çokollata e karamelet, natyrisht duhen shmangur, sepse rritja e sheqerit në gjak mund ta shtojë etjen. Nga njëra anë, organizmi përpiqet ta ulë përqendrimin e sheqerit duke çliruar insulinë. Nga ana tjetër, ai përpiqet ta ulë këtë përqendrim duke e holluar me ujë sheqerin në gjak.

Këtë herë, si përjashtim, do të ishte mirë që Axeli të hante ushqime me sa më pak fibra. Fibrat e lidhin ujin dhe kështu ajo sasi e paktë që i ka mbetur nuk është më në dispozicion të indeve të trupit. Do të ishte ideale që ushqimet në çantën e tij të përmbanin vetvetiu shumë ujë. Dhe ja ku i ka: në oazin e fundit Filani ka blerë shegë, kajsi dhe hurma Arabie të freskëta. Me to arrin fare lehtë deri tek oazi tjetër.

4.1.5. Kafeja

Për një kohë të gjatë, kafeja është konsideruar një pije që e dehidraton trupin. Në studimin përkatës u vu re se, pasi pinin kafe, pjesëmarrësit humbnin përkohësisht peshë trupore dhe njëkohësisht u rritej sasia e urinës. Kafeina ndikon në çlirimin e hormonit antidiuretik në mënyrë të ngjashme me alkoolin. Prandaj kafeja, ashtu si pijet e tjera me kafeinë, ka efekt diuretik: shton nxjerrjen e urinës dhe, bashkë me të, edhe humbjen e ujit e të mineraleve. Prej këtej u nxor përfundimi se kafeja e dehidraton trupin.

Sot thuhet se ky rezultat nuk nënkupton medoemos që organizmi hidratohet më pak. Nga njëra anë, trupi mund t'i kompensojë efektet e kafesë brenda 24 orëve. Nga ana tjetër, mund të mësohet me kafenë, aq sa ajo të mos ketë më efekt diuretik. Nëse trupi mësohet me të, kjo natyrisht është pozitive për hidratimin e organizmit (ndërsa efektet e tjera negative të kafesë vazhdojnë të mbeten).

Po nëse trupi nuk mësohet me kafenë dhe sa herë që e pimë i duhen 24 orë për t'i kompensuar efektet e saj? Duhet pasur parasysh se, më së voni pas këtyre 24 orëve, vjen kafeja e radhës, zakonisht edhe më herët. Kështu trupi nuk del dot nga ky proces kompensimi. Ky proces kërkon energji dhe, sigurisht, ujë e minerale nga burime të tjera. E gjithë kjo energji, ky ujë dhe këto minerale me siguri mund të përdoreshin më mirë sesa për të kompensuar vazhdimisht efektet e kafesë.

4.1.6. Gatimet e gatshme me aditivë ushqimorë

Sa më shumë lëndë sintetike të përmbajnë ushqimet, të cilat trupi duhet t'i nxjerrë jashtë, aq më shumë ujë nevojitet pikërisht për të bërë të mundur nxjerrjen e tyre.

4.1.7. Sëmundja

Gjatë sëmundjes nevojitet më shumë ujë, sepse trupi punon me të gjitha forcat për t'u shëruar e për t'u ripërtërirë. Së pari, duhet zëvendësuar uji që humbet nga djersitja e tepërt gjatë temperaturës.

Së dyti, duhen nxjerrë jashtë produktet toksike të metabolizmit të baktereve ose të kërpudhave. Gjithashtu, duhet të shpërbëhet indi i sëmurë dhe të ndërtohet ind i ri. Të gjitha këto procese kërkojnë ujë.

4.1.8. Largimi i mbetjeve nga organizmi

Procese të ngjashme zhvillohen edhe gjatë pastrimit të organizmit. Prandaj, gjatë një kure të tillë pihet ujë me bollëk, për të ndihmuar në shpërbërjen e mbetjeve metabolike dhe të indeve të vjetra dhe për t'i nxjerrë ato sa më shpejt. Meqë gjatë kësaj kure synohet edhe një metabolizëm aktiv, e shpesh edhe rënia në peshë, uji mund të ndihmojë në disa drejtime njëherësh.

Për ta përmbledhur, faktorët që ndikojnë në sasinë e ujit që nxjerr trupi ose që kërkojnë marrjen e më shumë ujit janë:

- klima e nxehtë
- lartësitë e mëdha
- sporti
- sauna
- ushqimet pikante
- ushqimet e pasura me proteina
- ushqimet e pasura me sheqer
- ushqimet me shumë kripë
- ushqimet e pasura me fibra
- gatimet e gatshme me aditivë ushqimorë
- ndoshta edhe kafeja
- sëmundja
- synimi për të pastruar organizmin nga mbetjet

5 Nevoja për ujë

Siç e shihni, nuk është aq e lehtë t'i përgjigjemi pyetjes fillestare se cila është sasia e duhur e ujit. Nevoja për ujë ndryshon nga një person te tjetri, sipas mënyrës së jetesës, të ushqyerjes dhe gjendjes në të cilën ndodhet secili.

5.1. Etja

Por përse e kemi ndjesinë e etjes? A nuk duhet të na tregojë trupi se kur i duhet ujë? Sapo përmbajtja e ujit në organizëm bie me 0,5 për qind, «këneta» jonë… desha të thosha truri, na sinjalizon se kemi etje. Më saktë, këtë sinjal e jep drejtuesi i sistemit endokrin, hipotalamusi. Me ndihmën e receptorëve të posaçëm, ai kontrollon vazhdimisht gjendjen e ujit në trup. Kur sasia e ujit bie, hipotalamusi, nga njëra anë, na bën të ndiejmë etje dhe, nga ana tjetër, dërgon hormonin antidiuretik te «asistentja» e tij, hipofiza. Më pas, hipofiza kujdeset për çlirimin e duhur të këtij hormoni, në mënyrë që me urinën të nxirret sa më pak ujë.

Për fat të keq, sot shumë njerëz mezi e ndiejnë më etjen në mënyrë të natyrshme ose, siç u përmend më sipër, nuk arrijnë ta kuptojnë drejt kur e ndiejnë. Mund të kenë etje, por e ngatërrojnë me urinë dhe hanë diçka. Edhe kur më në fund pinë, shpesh zgjedhin pije me bazë

qumështi, pije të ëmbëlsuara, alkoolike ose të gazuara në vend të ujit të thjeshtë. Mirëpo këto pije nuk arrijnë t'i kryejnë siç duhet funksionet e ujit.

Ju kujtohet që uji shërben si mjet transporti dhe si tretës? Ai mund t'i transportojë e t'i tretë lëndët pikërisht sepse është vetë relativisht i pastër. Kurse pijet freskuese të ëmbla, alkooli dhe pijet e qumështit të përziera në mikser përmbajnë tashmë shumë lëndë të tretura, disa prej tyre krejtësisht artificiale ose edhe toksike. Prandaj nuk mund t'i kryejnë më siç duhet këto funksione. Me kalimin e kohës, kjo nuk do të thotë se njeriu do të vdesë nga etja, por krijohet një mungesë kronike uji, me të gjitha pasojat e saj afatgjata (shihni kapitullin 3, «Mungesa e ujit (dehidratimi) dhe pasojat e saj»).

Pra, shumë njerëzve u duhet t'i ndryshojnë sërish zakonet e tyre. Së pari, u duhet të mësohen të pinë ujë. Kjo nuk është aq e lehtë për dikë që ka pirë vazhdimisht pije të ëmbla, të gazuara ose me shije të theksuar. Së dyti, u duhet të mësojnë ta dëgjojnë përsëri ndjesinë e etjes.

5.2. Nevoja për ujë në periudha të veçanta të jetës

Në një periudhë të tillë ndryshimi, kur shpesh përmirësohet njëkohësisht edhe ushqyerja, është me rëndësi të kemi një pikë orientimi për sasinë e ujit që duhet të pimë çdo ditë:

Sipas një rregulli orientues, për çdo kilogram të peshës trupore duhen pirë 30 mililitra ujë në ditë. Nëse peshoni 70 kilogramë, sipas këtij rregulli duhet të pini 2,1 litra ujë në ditë. Kjo sasi ndihmon në rregullimin e bilancit të ujit dhe mbështet proceset bazë rregulluese të indit lidhor, duke ndihmuar kështu në shpërbërjen dhe nxjerrjen e mbetjeve. Sigurisht, duhet të pini më shumë kur merreni me sport, kur shkoni në saunë… Por tashmë i njihni të gjithë faktorët që mund ta rritin nevojën për ujë ☺.

5.3. A mund të pihet ujë me tepri?

Është qetësuese të dimë se, në praktikë, rrallë ndodh që uji të merret në sasi të tepërta. Në kushte të zakonshme, organizmi e nxjerr pa vështirësi ujin e tepërt. Prandaj, gjatë periudhës së ndryshimit të zakoneve që përmendëm, është më mirë të pini pak më shumë ujë sesa të pini shumë pak. Përjashtim bëjnë rastet kur veshkat ose zemra nuk funksionojnë mirë. Në të dyja rastet, trupi e ka të vështirë të nxjerrë ujin e tepërt, ndaj sasia e ujit duhet përcaktuar me kujdes.

Megjithatë, edhe me pirjen e ujit nuk duhet tepruar. Ka pasur raste vdekjeje kur njerëzit kanë pirë shumë ujë brenda një kohe të shkurtër, për shembull gjatë basteve se kush pi më shumë, ose kur për disa ditë rresht kanë pirë rreth 10 litra ujë në ditë. Shkaku i vdekjes zakonisht është ulja e përqendrimit të elektroliteve nga hollimi. Kur lëngu në hapësirën jashtëqelizore hollohet shumë, përqendrimi i elektroliteve brenda qelizës është shumë më i lartë. Si pasojë, sipas ligjeve të osmozës, gjithnjë e më shumë ujë kalon nga hapësira jashtëqelizore në brendësi të qelizës, për të barazuar përqendrimet. Por kur është pirë ujë me tepri, kjo nuk është më e mundur: qeliza nuk mund ta mbajë gjithë ujin që do të nevojitej për këtë barazim. Ajo çahet përpara se të arrihet ekuilibri. Prandaj, pirja e një sasie të tepërt uji mund të shkaktojë enjtje të trurit, më pas gjendje kome dhe, në fund, vdekje.

5.4. Nevoja për ujë kur ushqeheni shëndetshëm

Po sikur ta keni ndryshuar me sukses mënyrën e të ushqyerit dhe të hani shumë fruta, sallata, perime e ushqime të ngjashme?

Po sikur t'i kriposni me masë gjellët, të keni arritur peshën në të cilën ndiheni mirë dhe të ndiheni të shëndetshëm e plot gjallëri? A duhet të vazhdoni të pini çdo ditë 30 mililitra ujë për kilogram të peshës trupore? Jo! Atëherë pini kur ta ndieni nevojën. Ushqimet e përmendura përmbajnë ujë cilësor në një formë të përshtatshme, të cilën trupi i njeriut e shfrytëzon shumë mirë. Ky ujë do të mbulojë një pjesë të madhe të nevojës suaj për ujë.

Teorikisht, edhe ne, njësoj si dhelpra e shkretëtirës, mund të jetonim të shëndetshëm e plot gjallëri pa pirë kurrë ujë. Dhelpra ia del sepse ushqehet me minj, trupi i të cilëve përbëhet në masë të madhe nga uji. Për më tepër, minjtë nuk kanë kripë të shtuar, ngjyrues, kafeinë, alkool apo ndonjë lëndë tjetër që do t'ia shtonte artificialisht dhelprës nevojën për ujë. Përkundrazi, duke u ushqyer me minj, dhelpra siguron më shumë ujë nga sa i nevojitet. Po sikur edhe ne të ushqeheshim kryesisht me ushqime në gjendjen e tyre natyrore, të pasura me ujë? Për shembull, me fruta, ujë kokosi, sallata, filiza, smoothie e perime, mel të gatuar në avull, peshk të freskët ose një copë mish të papërpunuar e të gatuar shkurt, vezë të pagatuara të përziera në një pije «Lubrikator»[1] ose, nëse e tolerojmë, kos natyral të përgatitur në shtëpi. Po sikur t'i jepnim shije ushqimit me erëza bimore dhe ta linim mënjanë kafenë, alkoolin e kështu me radhë? Atëherë nuk do të kishim medoemos nevojë të pinim edhe ujë veçmas.

6 Cilësia e ujit që pimë

6.1. Uji që gjendet te bimët

Nga kapitujt e mëparshëm kuptohet tashmë se cili është burimi ideal i ujit. As lëngu i frutave, as limonada, as kafeja, as alkooli, as dhalla dhe as çaji. Thjesht uji. Por cili ujë? Edhe për këtë kemi gjetur disa përgjigje në pjesët e mëparshme. Veçanërisht i përshtatshëm është uji që gjendet natyrshëm në perime, në sallatat tona, në bimët e egra, në erëzat bimore, në perimet që hamë, në filiza e në fruta. Ky është vërtet ujë i gjallë, sepse vjen nga qelizat e organizmave të gjallë. Prandaj trupi i njeriut dhe qelizat e tij mund ta shfrytëzojnë në mënyrë ideale.

6.2. Uji i burimit

Edhe uji i burimit pa gaz, me pak ndotës dhe nga një burim jo tepër i pasur me minerale, është një zgjedhje e mirë. Ai është veçanërisht i përshtatshëm për largimin e mbetjeve dhe për detoksikimin e organizmit. Një ujë i tillë, ndoshta edhe nga një burim artezian, pra nga një burim ku uji del në sipërfaqe me forcën e vet, është një pije ideale, sepse mbart në vetvete informacionin e një burimi natyror, të gjallë e të fuqishëm. Ky është uji që trupi ynë e njeh dhe e çmon që nga kohët e lashta.

Natyrisht, në treg gjenden shumë lloje uji burimi. Për shembull, ujërat e quajtura kurative shpesh janë shumë të pasura me kripëra. Ato mund të pihen në sasi të vogla për një periudhë të caktuar, por nuk janë të përshtatshme për të mbuluar nevojën ditore për ujë (2 litra). Rëndësi ka edhe qëllimi për të cilin përdoret uji. Nëse, përtej plotësimit të nevojave bazë, ai përdoret për largimin e mbetjeve ose për detoksikim, pra për të mbështetur proceset bazë rregulluese të indit lidhor, atëherë duhet patjetër të ketë pak minerale.

6.3. Uji i gazuar

Uji të cilit i është shtuar gaz ruhet më gjatë dhe flluskat i japin një ndjesi pickuese në gojë. Këtu mbarojnë edhe përparësitë e acidit karbonik. Acidi karbonik është një acid që zakonisht nuk gjendet në ujë.

Ai prodhohet me një proces industrial dhe i shtohet më pas ujit mineral. Në etiketën e këtyre ujërave minerale shkruhet «Me gaz të shtuar».

Në etiketë mund të shkruhet edhe «Me gaz të shtuar nga vetë burimi», gjë që tingëllon shumë e natyrshme. Por kjo do të thotë vetëm se gazi nuk është prodhuar në mënyrë industriale. Ai

. Receta bazë e pijes «Lubrikator» (nga libri «Befreite Ernährung» i autorit Christian Opitz):
- 2 vezë të pagatuara ose 2 lugë gjelle fara kërpi të qëruara
- Lëngu i ½ deri në 1 limoni
- 3 lugë gjelle pastë kokosi ose gjalpë nga qumështi i papasterizuar
- 1 lugë gjelle mjaltë

Përziejini të gjithë përbërësit në blender derisa të përftoni një masë të njëtrajtshme.

nxirret në sipërfaqe nëpërmjet shpimeve në shtresa të thella shkëmbore dhe vetëm më pas i shtohet ujit. Meqë gazi nxirret pranë burimit të ujit, quhet «gaz i vetë burimit».

Ekzistojnë edhe disa burime, të pakta në numër, uji i të cilave përmban natyrshëm një sasi të vogël gazi. Këtyre ujërave nuk u shtohet gaz më pas. Në këto raste, gazi natyror vjen nga zona dikur vullkanike. Kur magma ftohet pas një shpërthimi vullkanik, çlirohet gaz, i cili kalon në ujin që depërton nëpër shkëmbinj. Këto ujëra mbajnë emërtimin «Ujë mineral natyral i gazuar në burim».

Uji i tryezës është ujë i përpunuar. Ai ndryshon nga uji mineral natyral. Mund të përftohet nga përzierja e llojeve të ndryshme të ujit ose thjesht nga uji i rubinetit të cilit i janë shtuar minerale, kripë dhe gaz. Uji i tryezës përdoret zakonisht si bazë për limonadat dhe pijet freskuese.

Në varësi të ndjeshmërisë së secilit, sasitë e tepërta të gazit mund të shkaktojnë gromësira, fryrje barku dhe përkeqësim të urthit te personat që e kanë tashmë këtë shqetësim.

6.4. Uji i rubinetit

Zyrtarisht, uji i rubinetit përshkruhet si ujë shumë i pastër, plotësisht i sigurt, madje thuajse ideal për t'u pirë. Kjo lidhet me faktin se për disa lëndë kimike janë përcaktuar vlera kufitare që duhen respektuar. Po çfarë ndodh me ato lëndë që mund të na dëmtojnë, por për të cilat ende nuk ka vlera kufitare? Po me ato që nuk kërkohen gjatë analizave rutinë të ujit dhe që, për rrjedhojë, as nuk kontrollohen? Pra, nëse marrim për udhëzues këto vlera kufitare, uji i rubinetit mund të quhet i pastër. Megjithatë, ai nuk i afrohet asaj shkalle pastërtie që do t'i bënte mirë shëndetit tonë.

Uji i rubinetit shpesh trajtohet me klor dhe mund të përmbajë mbetje metalesh të rënda, barnash, pesticidesh dhe hormonesh. Në disa rajone mund të përmbajë edhe përqendrime të larta nitratesh. Është ujë që i nënshtrohet një trajtimi të gjerë dhe që pompohet nga impiantet e pastrimit deri në shtëpitë tona përmes tubacioneve me gjatësi prej kilometrash. Ky nuk është më ai që e quajmë ujë të gjallë e të pasur me energji, ai ujë që formon kristalet e mrekullueshme, fotografitë e të cilave studiuesi japonez dhe praktikuesi i mjekësisë alternative Masaru Emoto i botoi në librin e tij «Mesazhi i ujit», që ia vlen të lexohet.

Nëse do të përdorni ujin e rubinetit për të pirë, këshillohet që të paktën t'i largoni ndotësit me ndihmën e një filtri cilësor. Zgjedhja e filtrit të duhur për ju varet nga cilësia e ujit të rubinetit në shtëpinë tuaj dhe nga lëndët që duhen larguar prej tij. Prandaj, së pari merrni rezultatet e një analize të ujit të rubinetit. Më pas mblidhni informacion për të gjetur pajisjen që u përshtatet më mirë nevojave tuaja.

7 Pajisjet për përpunimin e ujit

Rëndësia e ujit tashmë njihet gjerësisht. Prandaj në treg ka një larmi jashtëzakonisht të madhe filtrash dhe pajisjesh për përpunimin e ujit. Sipas pretendimeve për këto pajisje, ato e pastrojnë ujin e pijshëm dhe, në shumë raste, edhe e «energjizojnë». Ideja është që nga një pajisje e vogël elektrike të dalë ujë me të njëjtën cilësi si uji i një përroi malor që gurgullon gëzueshëm ose si uji i një burimi artezian. Megjithatë, çdo përpjekje e tillë mund të japë vetëm një kopje të dobët të origjinalit. Prandaj asnjë sistem për përpunimin e ujit që gjendet në treg nuk mund ta zëvendësojë ujin që përmbajnë bimët ose ujin natyral të burimit. Kjo vlen si për pajisjet me osmozë të kundërt, ashtu edhe për të ashtuquajturin ujë aktiv alkalin.

Uji i përftuar nga pajisjet me osmozë të kundërt është shumë i pastër, thuajse pa ndotës të çfarëdo lloji. Ai është gjithashtu pothuajse pa minerale e pa mikroelemente. Prandaj, nëse ju pëlqen shija e tij, mund ta përdorni për një kohë të shkurtër për të mbështetur largimin e mbetjeve dhe detoksikimin. Për përdorim afatgjatë, megjithatë, nuk do ta rekomandonim, sepse,

nga një këndvështrim tërësor, ai nuk i përmbush më kriteret e një uji që i afrohet sa më shumë gjendjes së vet natyrore.

Uji aktiv alkalin që përftohet nga pajisjet e quajtura jonizues uji po bëhet gjithnjë e më i pëlqyer. Thuhet se, veçanërisht në Japoni, këto pajisje janë prej shumë vitesh pjesë e zakonshme e një numri të madh familjesh. Jonizuesi zakonisht lidhet me rrjetin e ujit të shtëpisë dhe e ndan ujin e rubinetit në ujë alkalin dhe ujë acid. Kjo do të thotë se sa herë që merrni ujë alkalin, njëkohësisht prodhohet e njëjta sasi uji acid, të paktën te shumica e pajisjeve.

Uji alkalin parashikohet të përdoret për të pirë, ndërsa uji acid për pastrim ose dezinfektim. Në varësi të pajisjes, vlera e dëshiruar e pH-së mund të rregullohet deri në 11. Në natyrë, megjithatë, thuajse kurrë nuk gjendet ujë me pH më të lartë se 8. Por as aciditeti i tepërt i organizmit nuk është një gjendje e natyrshme.

Për këtë arsye, uji aktiv alkalin mund të shihet si një mjet ndihmës gjatë një kure intensive që synon të pakësojë aciditetin e trupit dhe mund të pihet për një periudhë të kufizuar. Megjithatë, sipas mendimit tonë, ai nuk është i përshtatshëm si burimi i vetëm i ujit për përdorim afatgjatë. Tashmë e dini se për ç'lloj uji ka vërtet nevojë trupi: për ujin që gjendet te bimët ose për ujin e burimit. Prandaj, uji i rubinetit që është ndryshuar në këtë mënyrë dhe është bërë shumë alkalin nuk mund të shihet si një alternativë e përshtatshme.

8 Këshilla për zakone të shëndetshme të pirjes së ujit

Këshillat që vijojnë janë veçanërisht të përshtatshme gjatë ndryshimit të mënyrës së të ushqyerit dhe gjatë pastrimit të organizmit. Ato vlejnë edhe për periudhat kur nuk ndiheni mirë dhe dëshironi të nxitni detoksikimin. Mund t'ju shërbejnë gjithashtu në ditët kur e keni të vështirë t'i kushtoni vëmendjen e duhur ushqyerjes. Por nëse ushqeheni shëndetshëm, me ushqime që janë vetvetiu të pasura me ujë, dhe ndjesia e etjes ju tregon me besueshmëri se kur keni nevojë të pini, nuk është e nevojshme, madje as gjithmonë e dobishme, t'i ndiqni me përpikëri këto këshilla. Në këtë rast, teprica e ujit mund ta bëjë organizmin të shpenzojë energji më kot, sepse i duhet të rregullojë vazhdimisht bilancin e vet të ujit.

- Fillojeni ditën me një gotë ujë. Nëse dëshironi, shtojini pak lëng limoni të saposhtrydhur. Kështu mund të zëvendësoni lëngjet e humbura gjatë natës dhe trupi mund ta nisë i hidratuar fazën e largimit të mbetjeve gjatë paradites.
- Pini një gotë ujë rreth 30 deri në 60 minuta para çdo vakti kryesor. Në këtë mënyrë, trupi ka ujë të mjaftueshëm për prodhimin e lëngjeve tretëse.
- Përpiquni të mos pini gjatë ngrënies ose menjëherë pas vakteve. Përndryshe, do t'i hollonit lëngjet tretëse dhe do ta ngadalësonit tretjen. Megjithatë, nëse keni ngrënë diçka shumë të kripur ose shumë të ëmbël dhe ndieni etje, sigurisht që mund të pini edhe gjatë vaktit. Sa herë që ndieni etje, pini.
- Rifilloni të pini rreth dy orë pas ngrënies.
- Pini ngadalë dhe shmangni sasitë e mëdha përnjëherë. Nëse keni vendosur të pini 2 litra ujë në ditë, mos pini me ngut nga 1 litër në mëngjes e në mbrëmje. Shpërndajeni sasinë përgjatë ditës dhe pini më shumë paradite sesa pasdite, për të mbështetur procesin e largimit të mbetjeve gjatë paradites.
- Shmangni pijet alkoolike dhe ato me kafeinë, përfshirë pijet kola dhe çajin e zi. Nëse ndonjëherë i pini, kompensojeni këtë duke pirë më pas afërsisht po aq ujë.
- Disa çaje bimore, kur pihen për një kohë të gjatë, mund të shtojnë nxjerrjen e lëngjeve nga trupi, pra kanë veprim diuretik. Prandaj këshillohet të pihen vetëm për periudha të kufizuara, deri në 6 javë, e jo vazhdimisht. Veprim diuretik kanë, për shembull, çaji i gjetheve të mështeknës dhe ai i solidagos (shkopit të artë), si dhe, në një masë më të vogël, çaji i hithrës.

- Sa më shumë fruta, smoothie të gjelbra, perime të freskëta, filiza e sallata të konsumoni, aq më pak ujë do t'ju duhet të pini.
- Kur të jetë e mundur, shmangni pirjen e ujit sapo e nxirrni nga frigoriferi. Më mirë pijeni në temperaturën e dhomës (20–22 °C). Uji i ftohtë e acaron stomakun dhe e ndal prodhimin e acidit të stomakut.
- Përvoja tregon se dehidratimi nuk mund të kapërcehet plotësisht vetëm me ujë. Rihidratimi më i mirë arrihet kur, krahas ujit, organizmit i jepen ushqime të pasura me lëndë jetike dhe, po aq e rëndësishme, yndyra cilësore që nuk i janë nënshtruar nxehtësisë.

9 Dehidratimi - njëra nga shkaqet më të zakonshme të sëmundjes

Trupi i njeriut përbëhet nga 75 për qind ujë dhe 25 për qind lëndë e ngurtë. Për të siguruar ushqim, për të eliminuar mbeturinat dhe për të rregulluar të gjitha funksionet në trup, ne kemi nevojë për ujë. Megjithatë, shumica e shoqërive moderne nuk e theksojnë më rëndësinë e ujit të pijshëm si "lëndja ushqyese" më e rëndësishme midis lëndëve ushqyese. Grupe të tëra popullsie po zëvendësojnë ujin me çaj, kafe, alkool dhe pije të tjera të prodhuara. Shumë njerëz nuk e kuptojnë se sinjali natyral i etjes së trupit është një shenjë se ai kërkon ujë të pijshëm të pastër dhe të thjeshtë. Në vend të kësaj, ata zgjedhin pije të tjera me besimin se kjo do të plotësonte kërkesat e trupit për ujë. Ky është një besim i rremë.

Është e vërtetë që pijet si çaji, kafeja, vera, birra, pijet freskuese dhe lëngjet përmbajnë ujë, por ato përmbajnë gjithashtu kafeinë, alkool, sheqer, ëmbëlsues artificialë ose kimikate të tjera që veprojnë si dehidratues të fortë. Sa më shumë nga këto pije të konsumoni, aq më i dehidratuar bëhet trupi juaj, sepse efektet që ato krijojnë në trup janë saktësisht të kundërta me ato që prodhohen nga uji. Pijet që përmbajnë kafeinë, për shembull, shkaktojnë reagime ndaj stresit që në fillim kanë efekte të forta diuretike, duke çuar në rritjen e urinimit. Pijet me sheqer të shtuar rrisin në mënyrë drastike nivelin e sheqerit në gjak. Çdo pije që provokon një përgjigje të tillë e detyron trupin të heqë dorë nga sasi të mëdha uji. Konsumimi i rregullt i pijeve të tilla rezulton në dehidrim kronik, i cili është një faktor i zakonshëm në çdo krizë toksiciteti.

Nuk ka asnjë arsye praktike apo racionale për të trajtuar një sëmundje (krizë toksiciteti) me barna sintetike apo edhe me medikamente dhe metoda natyrale, nëse nuk është plotësuar më parë nevoja e trupit për hidratim. Drogat dhe format e tjera të ndërhyrjes mjekësore mund të jenë të rrezikshme për fiziologjinë njerëzore kryesisht për shkak të efekteve të tyre të forta dehidratuese. Shumica e pacientëve në ditët e sotme vuajnë nga "sëmundja e etjes", një gjendje progresive e dehidrimit. Disa pjesë të trupit mund të dehidratohen më shumë se të tjerat. Në pamundësi për të hequr toksinat nga këto pjesë për shkak të rezervave të pamjaftueshme të ujit, trupi përballet me pasojat e efekteve të tyre shkatërruese (toksiciteti). Mungesa e njohjes së aspekteve më themelore të metabolizmit të ujit në trup, më shpesh bëhet një sëmundje e "diagnostikuar", kur në të vërtetë është klithma urgjente e trupit për ujë.

Njohja e dehidrimit

Ata që kanë jetuar për shumë vite pa konsumimin e duhur të ujit kanë më shumë gjasa t'i nënshtrohen grumbullimit të toksinave në trup. Sëmundja kronike shoqërohet gjithmonë me dehidratim dhe në shumë raste shkaktohet prej tij. Sa më gjatë të jetojë një person me një racion të ulët uji dhe/ose me një racion të lartë pijesh ose ushqimesh stimuluese, aq më e rëndë dhe më e gjatë do të jetë kriza e toksicitetit. Sëmundjet e zemrës, obeziteti, diabeti, artriti reumatoid, ulçera e stomakut, hipertensioni, kanceri, MS, Alzheimer dhe shumë forma të tjera

kronike të sëmundjeve janë precipituar nga vite të tëra të "thapësirës së trupit". Agjentët infektivë si bakteret dhe viruset nuk mund të lulëzojnë në një trup të hidratuar mirë. Prandaj, pirja e mjaftueshme e ujit është një nga masat më të rëndësishme për parandalimin e sëmundjeve që mund të merrni.

Njerëzit të cilët nuk pinë mjaftueshëm ujë, ose i shterojnë në mënyrë të panevojshme rezervat e ujit të trupit të tyre nëpërmjet stimulimit të tepërt për një periudhë kohe, gradualisht ulin raportin e vëllimit të ujit që ekziston brenda qelizave në raportin e vëllimit të ujit që gjendet jashtë. qelizat. Në kushte të dehidratuara, qelizat mund të humbasin deri në 28% ose më shumë të vëllimit të tyre të ujit. Kjo sigurisht dëmton të gjitha aktivitetet qelizore, qofshin këto që lidhen me qelizat e lëkurës, stomakut, mëlçisë, veshkave, zemrës apo trurit. Sa herë që ka dehidrim qelizor, produktet e mbeturinave metabolike nuk hiqen siç duhet. Kjo shkakton simptoma që i ngjajnë sëmundjes, por në të vërtetë janë vetëm tregues të metabolizmit të shqetësuar të ujit. Meqenëse gjithnjë e më shumë ujë fillon të grumbullohet jashtë qelizave, dehidrimi mund të mos jetë i dukshëm për personin e prekur. Ai, në fakt, mund të vërejë se në fakt po fillon të mbajë ujë në këmbët, këmbët, krahët dhe fytyrën e tij. Gjithashtu veshkat e tij mund të fillojnë të mbajnë ujë, duke reduktuar ndjeshëm sekretimin urinar dhe duke shkaktuar mbajtjen e produkteve të mbeturinave potencialisht të dëmshme. Normalisht, enzimat qelizore i sinjalizojnë trurit kur qelizave u mbarojnë uji. Enzimat në qelizat e dehidratuara bëhen aq joefikase sa nuk janë më në gjendje të regjistrojnë gjendjen e thatësirës dhe më pas nuk arrijnë të shtypin "butonin e alarmit të etjes".

Demetria, një grua greke 53-vjeçare, u konsultua me mua për të gjetur lehtësim për një gjendje të dhimbshme të sëmundjes së fshikëzës së tëmthit. Lëkura e saj ishte gri e errët, gjë që tregonte një përqendrim të lartë të toksinave në mëlçi dhe në të gjithë trupin e saj. Duke parë se sa i dehidratuar (dhe i fryrë) ishte trupi i saj, i ofrova një gotë ujë. Ajo tha: "Unë kurrë nuk pi ujë, më sëmur!" I thashë se sinjalet e saj natyrale të etjes nuk po funksiononin më për shkak të dehidrimit qelizor dhe se pa pirë ujë përsëri trupi i saj nuk mund të kthehej në ekuilibër. Ishte e qartë për mua se çdo ujë që ajo do të pinte do të përdorej menjëherë për të hequr disa nga toksinat që fshiheshin në stomakun e saj, duke shkaktuar të përziera. Në rastin e saj, çdo terapi tjetër përveç ujit të pijshëm do të ishte humbje kohe dhe parash. Situata e vështirë e Demetrias kërkoi që ajo të fillonte të pinte sasi të vogla uji të nxehtë, të jonizuar çdo gjysmë ore për të ndihmuar në largimin e këtyre toksinave derisa ajo të ishte në gjendje të pinte pjesë më të mëdha të ujit të rregullt.

Një person i dehidratuar gjithashtu mund të vuajë nga mungesa e energjisë. Për shkak të mungesës së ujit brenda qelizës, rrjedha normale osmotike e ujit nëpër membranën qelizore shqetësohet rëndë. Ashtu si në një përrua që zbret nga një mal, lëvizja e ujit në qeliza gjeneron energji "hidroelektrike", e cila më pas ruhet në formën e molekulave ATP (burimi kryesor i energjisë qelizore). Si rregull, uji që pimë mban të balancuar vëllimin e qelizave dhe kripa që hamë ruan vëllimin e ekuilibruar të ujit që mbahet jashtë qelizave dhe në qarkullim. Kjo gjeneron presionin e duhur osmotik të nevojshëm për ushqimin qelizor dhe prodhimin e energjisë. Gjatë dehidrimit, ky mekanizëm bazë fillon të dështojë, duke çuar në dëmtime potencialisht serioze të qelizave.

Lidhja e dhimbjes

Një tjetër tregues kryesor i dehidrimit në trup është dhimbja. Në përgjigje të mungesës në rritje të ujit, truri aktivizon dhe ruan neurotransmetuesin e rëndësishëm histamine, i cili drejton disa rregullatorë vartës të ujit që të rishpërndajnë sasinë e ujit që është në qarkullim. Ky sistem

ndihmon në lëvizjen e ujit në zonat ku ai është i nevojshëm për aktivitetin thelbësor metabolik dhe mbijetesën kur përballet me një mungesë të tillë, siç ndodh gjatë një thatësire. Kur histamina dhe rregullatorët e saj vartës për marrjen dhe shpërndarjen e ujit hasin në nerva që ndjejnë dhimbjen në trup, ato shkaktojnë dhimbje të forta dhe të vazhdueshme. Këto sinjale dhimbjeje mund të shfaqen, për shembull, në artritin reumatoid, anginë, dispepsi, probleme me shpinën, nevralgji, migrenë dhe dhimbje koke hangover. Ato janë të nevojshme për të paralajmëruar personin që të kujdeset për problemin e një forme të përhapur ose të lokalizuar të dehidrimit.

Marrja e analgjezikëve ose medikamenteve të tjera lehtësuese të dhimbjes si antihistaminet dhe antacidet mund të shkaktojë dëme të pakthyeshme në trupin tuaj. Ata jo vetëm që nuk arrijnë të adresojnë problemin e vërtetë (që mund të jetë dehidrimi), por gjithashtu ndërpresin lidhjen midis histaminës neurotransmetuese dhe rregullatorëve të tij vartës, si vazopresina, Renin-Angiotensin (RA), prostaglandinën (PG) dhe kininat. . Megjithëse veprimi i ilaçeve kundër dhimbjes mund të lehtësojë dhimbjet lokale për një kohë, ai gjithashtu e pengon trupin tuaj të njohë zonat prioritare për shpërndarjen e ujit. Kjo mund të ngatërrojë shumë sistemet e komunikimit të brendshëm të trupit tuaj dhe të përhapë kaos në të gjithë trupin. Antihistaminet - shpesh të referuara si ilaçe kundër alergjive - parandalojnë efektivisht histaminat e trupit që të sigurojnë shpërndarje të ekuilibruar të ujit.

Problemi përkeqësohet pasi trupi juaj ka arritur një prag të caktuar dhimbjeje. Përveç rrezikimit të mekanizmave të rregullimit të ujit, këta qetësues bëhen të paefektshëm sepse truri merr përsipër si një qendër të drejtpërdrejtë për monitorimin e përjetësimit të dhimbjes (nëse, sigurisht, trupi nuk hidratohet përsëri siç duhet). Nëse trupi juaj prodhon dhimbje në mënyrë natyrale pa ndonjë arsye të dukshme (jo të shkaktuar nga një dëmtim), përpara se të nxirrni ndonjë përfundim tjetër, duhet ta interpretoni këtë si thirrjen e trupit për ujë dhe përpjekjen e tij për të korrigjuar një gjendje të çekuilibruar. Ilaçet kundër dhimbjes me recetë shtypin këtë sinjal primar të dehidrimit kronik dhe lokal në trup. Ai "shkruan" rrugët e emergjencës së trupit për furnizimin me ujë; saboton eliminimin e mbeturinave dhe mbjell farat e sëmundjeve kronike.

Ka dokumentacion të mjaftueshëm për të treguar se ilaçet kundër dhimbjeve mund të kenë efekte anësore fatale. Mund të shkaktojë gjakderdhje gastrointestinale e cila vret mijëra njerëz çdo vit. Komponimet e llojit morfine që përmbajnë këto barna legale mund të çojnë gjithashtu në varësi serioze që ndryshojnë jetën. Kur prezantuesi i famshëm i radios, Rush Limbaugh, njoftoi në programin e tij radiofonik se ishte i varur nga ilaçet kundër dhimbjeve, jeta e tij ishte në rrëmujë. Por ai nuk është i vetëm në këtë. Ka miliona njerëz që fillimisht filluan duke marrë një Advil "të pafajshëm" për dhimbje koke të herëpashershme, por përfunduan duke mos qenë në gjendje të jetonin pa qetësues të fortë. Sapo të filloni të përdorni medikamente dehidratuese si këto, ka shumë të ngjarë të zhvilloni të njëjtin lloj dhimbjeje vazhdimisht, ose edhe më keq.

Efektet anësore më të dokumentuara dhe të popullarizuara më së fundi të ilaçeve kundër dhimbjeve si Vioxx, Celebrex dhe ilaçi pa recetë Aleve (Naproxen) duhet t'ju tregojnë se nuk ka ilaçe të sigurta kundër dhimbjeve. U zbulua se këto barna rrisin rrezikun e sulmeve në zemër dhe goditjes në tru me të paktën 50%. Aspirina dhe barnat e tjera "të pafajshme" i përkasin të njëjtës klasë të qetësuesve si tre të mësipërmet. Sot kemi miliona të sëmurë nga sëmundjet e zemrës, të cilët nga injoranca dhe besimi i gabuar në sistemin mjekësor, FDA dhe industrinë e barnave besuan se marrja e një pilule të vogël nuk do t'u bëjë ndonjë dëm. Zbulimi se kjo pilulë e vogël mund të shkatërrojë zemrën ose të dëmtojë trurin nëse e merrni për më shumë se 10 ditë, mund të jetë jo më pak se tronditëse. Por sa njerëz dëgjojnë paralajmërime të tilla, nëse gjithçka ka rëndësi për të "hequr qafe atë dhimbje të bezdisshme".

Marrja e një ilaçi "të padëmshëm" që ju bën të ndiheni më mirë brenda pak minutash dhe ju lejon të vazhdoni me jetën tuaj, ndihet si gjëja e duhur për të bërë. Dhe, nëse ilaçi i dhimbjes ka shije të shijshme, "ilaçi mrekullibërës" nuk mund t'ju bëjë ndonjë dëm, apo a mundet? Tylenol Extra Strength "kapelet e ftohta", mania më e fundit në mesin e medikamenteve kundër dhimbjeve, i bën barnat e rrezikshme të duken të padëmshme. Është edhe një nenexhik për frymëmarrjen dhe një qetësues dhimbjesh. Por a është vërtet një ide e shëndoshë t'i shtosh tundimin e aromatizimit një qetësuesi të dhimbjes që , sipas pranimit të FDA-së, luan një rol në të paktën 100 vdekje të paqëllimshme të raportuara çdo vit? Epo, kjo mund të ndryshojë tani me skandalet në zhvillim rreth miratimit të ilaçeve dhe kërkimeve të dobëta. Megjithatë, prapë nëse e pyetni njerëzit në rrugë nëse e konsiderojnë acetaminofenin si një ilaç krejtësisht beninj, ata do të përgjigjen me një "po". Dhe ky reputacion i pamerituar mund të përforcohet vetëm kur përzierjes i shtohet aromë nenexhiku.

Pasi të vendosni t'i jepni fund varësisë nga droga, jeta nuk do të jetë e lehtë. Ju ende do t'ju duhet të merreni me shkaqet themelore të dhimbjes që ju çuan drejt drogave që shkaktojnë varësi dhe, natyrisht, vetë varësinë. Ata që janë në gjendje ta përballojnë atë mund të zgjedhin një detoksifikimi të shpejtë të anestezisë me 5,900 dollarë. Por në fund të fundit është kjo: Sinjali i dhimbjes natyrale të trupit është një përgjigje krejtësisht normale ndaj një situate jonormale - dehidratim i thjeshtë. Në shumë raste, muret e enëve të gjakut të trupit, kanalet biliare, kanalet limfatike, trakti intestinal etj. janë aq të mbingarkuar sa që dehidrimi kronik bëhet i pashmangshëm. Për të rivendosur shëndetin tuaj, trupi duhet të pastrohet dhe të ushqehet siç duhet, gjë që është tema kryesore e këtij libri.

Sigurisht, nëse dhimbja bëhet thjesht e padurueshme, përdorimi i qetësuesve mund të jetë i pashmangshëm. Në të njëjtën kohë, personi i prekur nga dhimbjet duhet të marrë një program rihidratimi dhe pastrimi, si dhe t'i japë fund çdo ndikimi dehidratues në jetën e tij.

"Thatësira e trupit" - forma më e fortë e stresit

Truri i njeriut, duke punuar gjatë gjithë orarit, kërkon më shumë ujë se çdo pjesë tjetër e trupit. Në mënyrë tipike, ai përmban rreth njëzet për qind të të gjithë gjakut që qarkullon nëpër trup. Është vlerësuar se qelizat e trurit përbëhen nga 85 për qind ujë. Kërkesat e tyre për energji nuk plotësohen vetëm nga metabolizimi i glukozës (sheqeri i thjeshtë), por edhe duke gjeneruar energji "hidroelektrike" nga lëvizja e ujit përmes osmozës qelizore. Truri varet shumë nga ky burim energjie i gjeneruar nga qeliza në mënyrë që të ruajë proceset dhe efikasitetin e tij jashtëzakonisht kompleks.

Mungesa e ujit në indin e trurit zvogëlon furnizimin me energji të trurit, dhe në këtë mënyrë depreson shumë nga funksionet e tij jetësore – prandaj fjala depresion. Me një nivel më të ulët se normalja e energjisë së trurit, ju nuk jeni në gjendje të përballoni sfidat tuaja fizike, personale dhe sociale dhe më pas i dorëzoheni frikës, ankthit, zemërimit dhe problemeve të tjera emocionale. Ju mund të ndiheni të kulluar, letargjik, të stresuar dhe të dëshpëruar. Sindroma e lodhjes kronike (CFS), për shembull, është kryesisht një simptomë e dehidrimit progresiv të trurit që rezulton nga mbajtja e mbetjeve metabolike dhe mbeturinave qelizore në tru dhe në pjesën tjetër të trupit. Ajo që pacientët i referohen si "mjegull truri" është në fakt një përshkrim mjaft i saktë i mbingarkesës që ndodh në këtë organ të rëndësishëm të trupit. CFS nuk është një sëmundje vicioze që kap disi një person pa ndonjë arsye të dukshme. Mund të zhduket krejt spontanisht kur personi i prekur pushon së stimuluari trurin me kafeinë, duhan, medikamente,

produkte shtazore etj., dhe fillon një program pasues të pastrimit dhe hidratimit të trupit. Për më shumë informacion mbi Sindromën e Lodhjes Kronike dhe Sindromën e Fibromialgjisë (FMS), ju lutemi shihni disa artikuj të botuar nga Andreas Moritz në fund të librit.

Reagimi ndaj stresit

Kur dehidratohet, trupi duhet të përballet me luftën e një jete - të ngjashme me atë të përjetuar në një situatë "luftoni ose ikni". Trupi i përgjigjet një situate të tillë krize duke mobilizuar disa hormone të fuqishme, duke përfshirë adrenalinën, endorfinën, kortizonin, prolaktinën, vazopresinën dhe Renin-Angiotensin (RA). Endorfinat, për shembull, na ndihmojnë të përballojmë dhimbjen dhe stresin dhe e lejojnë trupin të vazhdojë shumicën e aktiviteteve të tij. Kortizoni urdhëron mobilizimin e energjive të ruajtura dhe lëndëve të para thelbësore për të furnizuar trupin me energji dhe lëndë ushqyese bazë gjatë krizës. Me fjalë të tjera, ky hormon lejon trupin të ushqehet fjalë për fjalë, një situatë që është e garantuar gjatë një zie buke. Megjithatë, është gjithashtu një situatë shumë stresuese dhe e dëmshme për trupin dhe shprehet me emocione të tilla si: "Nuk mund të përballoj më" ose "Ndjej se po më ha". Shumë pacientë me artrit reumatoid, MS ose sëmundje të tjera degjenerative marrin ilaçe kortizonike, të cilat shpesh u japin atyre një nxitje të energjisë dhe moralit për një periudhë relativisht të shkurtër kohe. "Suksesi" i ilaçit, megjithatë, zgjat vetëm për aq kohë sa trupi mund të shfrytëzojë çdo rezervë energjie dhe lëndësh ushqyese që mund të ketë mbetur ende. Sapo trupi të ketë përdorur furnizimet e tij emergjente, trupi mezi do të jetë në gjendje të funksionojë më dhe simptomat e sëmundjes do të përkeqësohen ndjeshëm.

Shtrëngimi i enëve të gjakut

Kur qelizat në trup janë të pamjaftueshme me ujë, gjëndra e hipofizës së trurit prodhon neurotransmetuesin vazopresinë, një hormon që ka aftësinë të ngushtojë enët e gjakut në zonat ku ka dehidrim qelizor. Gjatë dehidrimit, sasia e ujit në gjak zvogëlohet. Vazopresina, siç sugjeron edhe emri i saj, shtrydh sistemin vaskular, d.m.th., kapilarët dhe arteriet, për të zvogëluar vëllimin e tyre të lëngjeve. Kjo manovër është e nevojshme për të vazhduar të ketë presion të mjaftueshëm në sistemin vaskular për të lejuar një filtrim të qëndrueshëm të ujit në qeliza. Kjo i jep vazopresinës një veti hipertensive. Presioni i lartë i gjakut është një përvojë e zakonshme tek njerëzit që janë të dehidratuar (për më shumë informacion mbi hipertensionin dhe sëmundjet e zemrës, shihni Kapitullin 9). Një situatë e ngjashme ndodh në kanalet biliare të mëlçisë, të cilat fillojnë të ngushtohen në përgjigje të mungesës së ujit në trup. Formimi i gurëve të tëmthit është rezultat i drejtpërdrejtë i dehidrimit.

Një person që pi rregullisht alkool, shtyp sekretimin e vazopresinës dhe në këtë mënyrë rrit dehidratimin qelizor (nëse konsumimi i alkoolit është i tepruar, dehidrimi qelizor mund të arrijë nivele të larta të rrezikshme). "Hangover" tipike që ndodh pas abuzimit me alkoolin nuk është gjë tjetër veçse një gjendje ekstreme e dehidrimit të qelizave të trurit. Për t'i mbijetuar "thatësirës", trupi duhet të sekretojë gjithnjë e më shumë hormone stresi, mes tyre endorfinat që krijojnë varësi. Me konsumimin e rregullt të alkoolit, d.m.th., me një pije çdo ditë për disa muaj ose vite, dehidrimi rritet edhe më tej dhe prodhimi i endorfinës bëhet një ngjarje e varur. Kjo mund të çojë në alkoolizëm, një sëmundje që ka pasoja shkatërruese në jetën personale dhe shoqërore të një personi.

Mbajtja e ujit dhe dëmtimi i veshkave

Sistemi Renin-Angiotensin (RA) aktivizohet kur ka mungesë uji në trup. Ky sistem përdoret për të drejtuar trupin që të mbajë ujin kudo që të jetë e mundur. Ai udhëzon veshkat të pengojnë urinimin dhe shtrëngon kapilarët dhe sistemin vaskular, veçanërisht në zonat që nuk janë aq të rëndësishme sa truri dhe muskujt e zemrës. Në të njëjtën kohë, stimulon një rritje të përthithjes së natriumit (kripës), e cila ndihmon trupin të mbajë ujin. Nëse trupi nuk kthehet në nivelin e tij normal të hidratimit, sistemi RA mbetet i aktivizuar. Por kjo do të thotë gjithashtu se presioni i gjakut në muret e enëve të gjakut mbetet anormalisht i lartë, duke shkaktuar dëmin që njihet si sëmundje kardiovaskulare.

Hipertensioni dhe mbajtja e urinës në veshka çojnë në dëmtim të veshkave. Trajtimet konvencionale për këtë gjendje konsistojnë kryesisht në ilaçe diuretike (urinformuese) dhe konsumim të kufizuar të kripës. Të dyja mund të kenë të meta të rënda. Ilaçet diuretike, të cilat përdoren për të normalizuar presionin e gjakut, si dhe për të reduktuar marrjen e kripës, minojnë fuqimisht përpjekjet emergjente të trupit për të kursyer pak ujin që i ka mbetur për aktivitetet normale qelizore. Reagimi i stresit që rezulton shkakton një rritje të mëtejshme të dehidrimit dhe cikli vicioz përfundon. Shumë nga transplantet e veshkave që kryhen sot janë rezultat i dehidrimit kronik, i cili shkaktohet nga diçka kaq e thjeshtë si mos pirja e mjaftueshme e ujit, konsumimi i alkoolit ose stimulimi i tepërt i sistemit nervor.

Drama e kafeinës dhe alkoolit

Kafeina e përmbajtur në pije të tilla si çaji, kafeja, kakaoja, pijet joalkoolike (Mountain Dew, Coke, Pepsi, etj.) dhe shumica e pijeve energjike jo vetëm që stimulojnë dhe stresojnë sistemin nervor qendror dhe sistemin imunitar, por gjithashtu vepron si një diuretik i fuqishëm. . Për çdo filxhan kafeje ose çaji që pini, ju hiqni dorë deri në tre filxhanë ujë që trupi nuk mund t'ia lejojë vetes t'i heqë pa pësuar një lloj dëmtimi. Pijet kola që përmbajnë kafeinë funksionojnë në mënyrë të ngjashme. Kafeina, duke qenë një toksin nervor, stimulon gjëndrat mbiveshkore për të sekretuar hormonet e stresit dhe për të shkaktuar një përgjigje të fortë imune që mund t'ju japë përshtypjen (të rreme) se kjo energji dhe vitalitet i sapogjetur rrjedh nga pija e konsumuar.

Sekreti i këtyre stimuluesve energjikë është se reaksioni imunitar që rezulton mobilizon energji të mjaftueshme që ju të ndiheni të prirur dhe të qartë, të paktën për aq kohë sa trupi juaj mbetet i stimuluar. Për të hequr toksinën nervore kafeinë nga gjaku, trupi duhet të nxjerrë ujë shtesë që merr nga qelizat e tij. Prandaj, ka një shfaqje të dehidrimit qelizor dhe një hollim të përkohshëm të gjakut. (Fatkeqësisht, kafeina nuk është fajtori i vetëm në pijet joalkoolike. Për një kohë të gjatë, efektet e aciditetit, sheqernave dhe aromave dhe ëmbëlsuesve artificialë që përmbajnë pijet freskuese mund të jenë shkatërruese për trupin. Do të duheshin 32 gota ujë alkalik. në një pH alkaline prej 9 për të neutralizuar acidin nga vetëm një kola 12 oz ose sode. Në përgjigje të marrjes së një kola, përveç rrezikut të dehidrimit, trupit do t'i duhet të përdorë rezervat e tamponëve alkaline të ruajtura, kryesisht kalciumin nga kockat dhe ADN-në. Kjo rrit nivelet e alkalinitetit të trupit në mënyrë që të mbajë nivelet e duhura të pH alkaline në gjak. Nivelet acide të gjakut janë shkaku kryesor i vdekjes! Ka mjaft acide në një sodë për t'ju vrarë nëse trupi juaj nuk ka një mekanizëm për të neutralizoni ato. Sa kohë duhet para se trupi juaj t'i nënshtrohet acidozës varet nga sa shpejt do të varfërohen tamponët e mineraleve.]

Kafeina, e cila është një komponent kryesor në shumicën e pijeve joalkoolike, e largon ujin nga trupi më shpejt sesa trupi mund ta thithë atë përsëri, duke gjeneruar kështu etje të vazhdueshme. Njerëzit që pinë shpesh pije joalkoolike nuk janë kurrë në gjendje të shuajnë etjen e tyre sepse trupave të tyre vazhdimisht dhe gjithnjë e më shumë u mungon uji qelizor. Ka studentë që pinë deri në 10-14 kanaçe kola në ditë. Përfundimisht, ata ngatërrojnë sinjalin e

pafund të etjes së trupit të tyre me urinë dhe fillojnë të hanë tepër, duke shkaktuar ënjtje dhe shtim të tepërt në peshë. Përveç veprimit të saj diuretik dhe efekteve të varësisë në tru, marrja e rregullt e kafeinës mbi-stimulon muskujt e zemrës, duke shkaktuar lodhje dhe sëmundje të zemrës.

Alkooli ka një efekt të ngjashëm diuretik në trup si pijet që përmbajnë kafeinë. Për shembull, pirja e një gote birrë rezulton në humbjen e trupit deri në tre gota ujë. Siç u përmend më parë, një hangover është rezultat i abuzimit me alkoolin, i cili bën që truri të pësojë dehidrim të rëndë. Nëse kjo ndodh në mënyrë të përsëritur, një numër i madh i qelizave të trurit dëmtohen dhe vdesin. Si rezultat, shumë funksione të rëndësishme të trurit ngadalësohen ose bëhen në depresion. Rimëkëmbja është e mundur në një masë të caktuar nëse ndërpritet konsumimi i alkoolit. Për të rihidratuar siç duhet trupin, ju lutemi shikoni udhëzimet në Uji i Pijshëm - Terapia më e Madhe, Kapitulli 6.

Shikoni se çfarë lloj uji pini

Tani që mund të jeni të bindur se uji është ndoshta pija më e mirë për trupin tuaj, sfida juaj e radhës është të gjeni një burim uji që nuk ju sëmur. Klori në ujin tuaj të pijshëm sigurisht që do t'ju sëmurte, sipas një studimi masiv në Finlandë me 621,431 individë që jetojnë në 56 qytete. Studiuesit ishin në gjendje të përcaktojnë se gratë që ishin të ekspozuara ndaj ujit të klorur kishin një rrezik 48 për qind në rritje të kancerit të fshikëzës, 38 për qind më shumë rrezik të kancerit të zorrës së trashë, 90 për qind më shumë rrezik të kancerit të ezofagut dhe 11 për qind rritje të rrezikut të gjirit. kanceri. Shtimi i klorit në ujin e pijshëm shkakton një reaksion kimik që rezulton në formimin e një numri kancerogjenësh të mundshëm.

Disa nga lëndët ushqyese fitokimike kundër kancerit dhe parandalimit të sëmundjeve më të vlefshme dhe thelbësore të natyrës, të cilat gjenden zakonisht në ushqim, janë zbuluar se formojnë substanca vdekjeprurëse që shkaktojnë kancer kur konsumohen ose kombinohen me ujin e rubinetit të klorur. Kjo është konformuar së fundmi nga një studim i përbashkët i ndërmarrë në Japoni nga shkencëtarë hulumtues në Institutin Kombëtar të Shkencave Shëndetësore dhe Universitetin Prefektural Shizuoka. Këto komponime vdekjeprurëse janë quajtur MX, që do të thotë "mutagjen i panjohur". Problemi kryesor është se sasi të mëdha mbetjesh nga këto ushqime po depërtojnë tani në sistemet tona të trajtimit të ujërave të zeza dhe riciklimit të ujit.

Përveç kësaj, edhe ushqimet e freskëta bimore që lajmë me ujë të klorur i krijojnë këto toksina. Ngrënia e këtyre ushqimeve dhe pirja e ujit të klorur në të njëjtin vakt e përkeqëson shumë situatën. Agjentët vdekjeprurës të kancerit që prodhon ky kombinim janë jashtëzakonisht toksikë në sasi infinite të vogla, dhe kështu kërkohet vetëm shumë pak klor për të sjellë një efekt të fuqishëm shkatërrues. E gjithë kjo krijon nevojën e zbatimit të trajtimeve të reja të ujit për qytetet dhe familjet që nuk përdorin klor. Ju mund të mos jeni në gjendje ta detyroni qeverinë tuaj të kalojë në një sistem më të shëndetshëm dhe më efektiv të trajtimit të ujit, por sigurisht që mund ta bëni këtë për veten dhe familjen tuaj.

Sistemi i trajtimit të ujit H20 është ndoshta më efikasi dhe më promovues për shëndetin, por është gjithashtu më i shtrenjti që njoh. Teknologjia e saj unike madje heq pesticidet dhe herbicidet nga uji dhe e lë ujin tuaj të pijshëm, ujin e dushit dhe ujin e pishinës të freskët dhe të pastër si uji i pastër malor.

Koncepti H2O 2000 përdor impulse elektrike për të thyer bikarbonatin e kalciumit dhe bikarbonatin e magnezit në karbonat kalciumi dhe karbonat magnezi, ku nënprodukti është CO2. CO2 shpërndahet në rubinet në sasi të vogla. Karbonati i kalciumit dhe karbonati i magnezit janë format e tretshme të këtyre dy mineraleve. Në gjendje të tretshme, këto dy minerale nuk mund të ngjiten në sipërfaqet e brendshme të tubave, në bobinën e ngrohësit të ujit ose në sipërfaqet e xhamit, rubinetat etj.

Forma kristalore shpërbëhet dhe mineralet nuk kanë më aftësinë për t'u ngjitur tek gjërat. Meqenëse sistemi H20 ka ndryshuar formën e kalciumit dhe magnezit, ai parandalon grumbullimin e mineraleve dhe formimin e shkallës. Të gjitha pajisjet që përdorin ujë kanë një jetëgjatësi më të gjatë dhe më efikase. Koncepti H2O 2000 do të reduktojë ndjeshëm çdo shkallë ekzistuese me kalimin e kohës. Edhe pse mjaft i kushtueshëm në fillim, kursen para në fund (shih Informacionet e Produktit). Është praktikisht pa mirëmbajtje.

Shumë më pak të kushtueshëm, por shumë efektivë dhe të shkëlqyer për njerëzit që jo vetëm janë të interesuar për hidratimin e duhur, por gjithashtu duan të pastrojnë trupin nga toksinat, janë jonizuesit e ujit (shih Kapitullin 7 për detaje).

Metodat më të përdorura për të hequr klorin dhe shumë ndotës të tjerë nga uji juaj i pijshëm (dhe ndoshta uji i dushit) janë filtrimi dhe osmoza e kundërt. Edhe pse këto mund të jenë gjithashtu të shtrenjta, ato janë ende një opsion i përballueshëm nëse merrni parasysh koston e vuajtjes nga një periudhë kanceri. Për të ndihmuar në rimbushjen e disa mineraleve të humbura, mund të shtoni disa kokrra orizi Basmati në ujë.

Duke oksigjenuar ujin dhe duke rritur pH-në e tij me një Nikken Optimizer, për shembull, do të merrni një ujë afër idealit.

Uji i distiluar, i cili është më afër ujit natyror të shiut, është i shkëlqyer për të hidratuar qelizat e trupit, por është i pajetë. Shtimi i 3-4 kokrra oriz Basmati në një gallon ujë të distiluar i jep atij shumë minerale dhe vitamina, dhe ekspozimi i tij në rrezet e diellit direkte për një orë ose vendosja e një kristali të pastër kuarci në ujë për një orë ndihmon në rienergjimin e tij.

Rruazat e predhave janë një formë tjetër e trajtimit të ujit. Edhe pse ata nuk mund të zëvendësojnë një filtër uji, ata përsëri e pastrojnë atë dhe e bëjnë atë "më të hollë". Kjo ka një efekt pozitiv në gjakun, limfën dhe proceset bazë qelizore. Rruazat e predhave mund të gjenden në internet.

Sigurisht, metoda e vjetër e zierjes së ujit të pijshëm për disa minuta shkakton avullimin e klorit.

Një mënyrë tjetër e lirë për të hequr qafe pjesën më të madhe të klorit në ujë është përdorimi i vitaminës C. Një gram vitaminë C do të neutralizojë 1 ppm (pjesë për milion) klor në 100 gallon ujë (378 litra). Kjo është veçanërisht e dobishme nëse dëshironi të shtriheni në vaskë pa vuajtur efektet irrituese të klorit në lëkurë dhe në mushkëri.

10 Uji i pijshëm - Terapia më e mirë nga të gjitha

Dehidratimi është ndoshta problemi më i zakonshëm, por kryesisht i panjohur që mbizotëron sot në shoqëritë moderne. Alkooli, kafeja, çaji dhe pijet joalkoolike janë bërë zgjedhja kryesore për të kënaqur etjen, veçanërisht te brezat e rinj. Efekti kryesor i këtyre pijeve, megjithatë, është largimi i ujit - substanca më e rëndësishme në trup - nga gjaku, qelizat dhe organet. Pirja e mjaftueshme e ujit të freskët është një parakusht thelbësor për të shmangur sëmundjet dhe për të ngadalësuar procesin e plakjes. Kushdo që është i shëndetshëm dhe dëshiron të qëndrojë i tillë duhet të pijë rreth 6-8 gota ujë të freskët çdo ditë. Kjo do të sigurojë që 60-100 trilionë në trup të marrin racionin e nevojshëm ditor të ujit për të ruajtur efikasitetin e tretjes, metabolizmit dhe largimit të mbetjeve.

Sugjerime:

- Fillojeni ditën duke pirë një gotë ujë të ngrohtë për t'i dhënë fund “thatësirës” së natës dhe për të larguar mbetjet e grumbulluara nga organet ekskretuese. Siç u përmend më parë, kjo mund të pasohet nga një gotë ujë të ngrohtë me limon dhe mjaltë.
- Rreth gjysmë ore para çdo vakti, pini një gotë ujë. Bërja e kësaj do ta mbajë gjakun tuaj të hollë dhe në këtë mënyrë do t'i mundësojë atij të marrë lëndë ushqyese dhe t'i shpërndajë ato në qeliza. Uji gjithashtu ndihmon në rritjen e sekretimit të lëngjeve tretëse dhe parandalon që bilia të bëhet shumë viskoze. Në të kundërt, pirja e shumë ujit ose pijeve të tjera me vaktin tuaj hollon lëngjet e tretjes, gjë që dëmton shumë procesin e tretjes.
- Pas një vakti, gjaku përdor një sasi të konsiderueshme uji për të shpërndarë lëndët ushqyese në qeliza dhe, për rrjedhojë, mund të bëhet mjaft shpejt me mungesë uji. Pirja e një gote tjetër me ujë afërsisht 2 orë e gjysmë pas çdo vakti, rikthen kërkesat e gjakut për ujë.

Këto udhëzime të thjeshta mund të ndihmojnë në parandalimin e sëmundjeve më serioze të mëdha që janë të përhapura sot në shoqëritë moderne. Pirja e sasive të mjaftueshme të ujit në kohën e duhur mund dhe duhet të jetë pjesë e çdo terapie tjetër të përdorur në trajtimin e sëmundjes.

Kini kujdes: Çdo përpjekje për të rivendosur hidratimin e duhur të trupit duhet të bëhet gradualisht, përndryshe kjo mund të shkaktojë dëm serioz në trup! Një person i dehidratuar, domethënë, kushdo që nuk ka marrë sasinë minimale të kërkuar të ujit dhe/ose i ka varfëruar qelizat e sasive të tepërta të ujit duke konsumuar kafeinë ose ushqime ose pije që përmbajnë sheqer për një kohë të konsiderueshme, është i ndjeshëm ndaj duke u sëmurë. Gjatë dehidrimit, qelizat e trupit nuk janë më në gjendje të funksionojnë në mënyrë efikase. Për të mbrojtur veten nga humbja e mëtejshme e ujit, ato i bëjnë membranat e tyre më pak të depërtueshme ndaj difuzionit të ujit duke tërhequr sasi shtesë të yndyrave, duke përfshirë kolesterolin. Megjithatë, ky mekanizëm i mbijetesës parandalon që mbetjet metabolike të largohen nga qelizat, të cilat rrjedhimisht fillojnë të mbyten në mbetjet e tyre. Disa nga qelizat, për të mbijetuar në këtë mjedis toksik, mund të kenë nevojë përfundimisht t'i nënshtrohen mutacioneve gjenetike dhe të bëhen kanceroze.

Gjatë gjendjes së dehidrimit, veshkat mbajnë ujin dhe po ashtu edhe pjesa tjetër e trupit. Në këtë pikë shumë njerëz fillojnë të dëshirojnë dhe të hanë shumë kripë ose ushqime të kripura, sepse trupi ka nevojë për më shumë kripë për të mbajtur ujin e pakët që i ka mbetur. Kjo, megjithatë, bën që veshkat të kontraktohen dhe të filtrojnë edhe më pak ujë se më parë. Urina

bëhet gjithnjë e më e përqendruar dhe e pakët. Në këtë gjendje dehidrimi ekstrem, nuk do të ishte e mençur të filloni papritur të pini litra ujë. Meqenëse qelizat kanë krijuar një pengesë për të kursyer ujin, ato nuk janë në gjendje të thithin kaq shumë ujë menjëherë. Uji thjesht do të ngecë jashtë qelizave dhe do të çojë në mbajtjen e ujit dhe shtim në peshë. Duke pasur parasysh këto rrethana, veshkat nuk janë në gjendje të filtrojnë një pjesë të madhe të saj (urina e pakët) dhe çdo marrje e papritur e sasive të mëdha të ujit mund të shkaktojë me të vërtetë kongjestion të rëndë limfatik, ënjtje dhe në disa raste, edhe vdekje. Kalimi nga një gjendje e dehidrimit të rëndë në hidratim të përmirësuar duhet të jetë shumë gradual dhe më së miri monitorohet nga një praktikues shëndetësor i cili di bazat e metabolizmit të ujit.

Udhëzime për Rihidratimin Gradual

Shtoni vetëm një gotë ujë në ditë në sasinë e ujit që pini zakonisht dhe kontrolloni nëse urinimi rritet. Nëse po, pini 1-2 gota të tjera. Nëse jo, zvogëloni sasinë në një të tretën ose gjysmë gote ujë në ditë. Është më rëndësi parimore që veshkat tuaja të fillojnë të filtrojnë më shumë ujë kur pini më shumë ujë. Ju nuk dëshironi të krijoni një "digë" në veshkat tuaja, e cila mund të përfundojë duke përmbytur edhe mushkëritë tuaja. Me kalimin e kohës, veshkat do të kuptojnë se uji nuk është më një mungesë në trup dhe do të bëjnë rregullimet e nevojshme për të rritur urinimin. Në të njëjtën kohë, trupi do të ulë natyrshëm prodhimin e kripës dhe mbajtjen e kripës. Kur kjo ndodh, dëshira për të ngrënë shumë kripë ose ushqime të kripura do të pakësohet gjithashtu. Kjo përgjigje shkaktohet nga efektet diuretike natyrale të ujit.

Nëse jeni duke marrë ilaçe diuretike, është e rëndësishme që ju të dini se uji është një diuretik shumë më efikas se çdo ilaç tjetër dhe nuk ka efekte anësore të dëmshme. Ilaçet diuretike duhet të reduktohen gradualisht dhe nën mbikëqyrjen e një mjeku. Pasi veshkat të mos kenë më vështirësi në eliminimin e urinës, mund ta rrisni marrjen e ujit në kërkesën minimale ditore prej 6-8 gota në ditë. Kjo do të zvogëlojë në mënyrë drastike rreziqet shëndetësore të shkaktuara nga një sëmundje. Për të zhbërë vitet e dehidrimit dhe për t'u hidratuar plotësisht përsëri, megjithatë, mund të duhet deri në një vit, dhe ndonjëherë edhe më shumë.

Kini kujdes: Kur trupi është i dehidratuar, ai përpiqet të mbajë kripën e tij në mënyrë që të mbajë ujin. Pasi urinimi rritet pas hidratimit të përmirësuar, këto kripëra largohen gradualisht me urinë. Nëse përpjekjet për hidratim zbatohen shumë shpejt, ato zona me mbajtjen më të madhe të kripës mund të zhvillojnë edemë limfatike. Çdo ënjtje e shfaqur e syve ose rreth tyre ose ënjtje e kyçeve të këmbës tregon se procesi i hidratimit duhet të bëhet më gradualisht. Ndërsa ënjtjet zvogëlohen, ju mund të rifilloni të pini sasi normale uji. Me rritjen e marrjes së ujit, trupi juaj do të jetë në gjendje të heqë çdo kripë të tepërt. Prandaj, sigurohuni që të merrni pak kripë të parafinuar7 si një pjesë të rëndësishme të dietës suaj. Nëse muskujt tuaj të patrajnuar fillojnë të ngërthejnë, veçanërisht gjatë natës, trupi juaj ka shumë të ngjarë të mos marrë kripë të mjaftueshme (ose po merr llojin e gabuar të kripës).

Si uji ashtu edhe kripa janë absolutisht thelbësore për të mbajtur të ekuilibruar metabolizmin e ujit dhe për të gjeneruar energji të mjaftueshme hidroelektrike për të mbajtur aktivitetet qelizore. Pirja e ujit mund të konsiderohet si terapia më e rëndësishme nga të gjitha terapitë, sepse thjesht nuk ka asgjë në trup që nuk varet prej tij. Pirja e ujit dhe eliminimi i çdo ndikimi shterrues (mbi-stimulues) të energjisë duhet të jetë trajtimi i parë në rastin e një sëmundjeje, përpara se të përpiqeni të bëni ndonjë gjë tjetër. Në shumicën e rasteve, problemi do të zhduket natyrshëm.

11 Uji në mëngjes

Një gotë ujë para mëngjesit

Nga zgjimi deri te vakti i parë, një gotë ujë mund të bëhet pjesë e përditshme e mëngjesit. Disa nga përfitimet që i atribuohen posaçërisht ujit të ngrohtë mbeten të pavërtetuara shkencërisht.

11.1. Pirja e ujit pas zgjimit

Nëse dëshironi ta provoni këtë zakon, kushtojuni vëmendje pesë hollësive:

- kur e pimë ujin,
- çfarë temperature ka,
- sa ujë pimë dhe me çfarë ritmi,
- çfarë i shtojmë ujit,
- sa kohë kalon derisa të hamë mëngjes.

Pirja e ujit të ngrohtë në mëngjes lidhet ndonjëherë me një traditë që njihet me emrin «Mitsuori» dhe që i atribuohet Japonisë. Pohimet se ky zakon rekomandohet nga mjekët dhe se shpjegon jetëgjatësinë e lartë në Japoni mbeten të pakonfirmuara.

Nëse jeni mbi 50 vjeç, mund t'ju interesojë veçanërisht si ndryshon ndjesia e etjes me kalimin e moshës. Plani dyjavor në këtë libër ju ndihmon ta provoni gradualisht këtë rutinë dhe të vëreni nëse ndieni ndonjë ndryshim.

11.2. Çfarë ndodh në trup gjatë natës

Humbja e lëngjeve

Gjatë tetë orëve gjumë, trupi mund të humbasë deri në një litër lëngje nëpërmjet frymëmarrjes, djersitjes dhe urinimit.

Ndër pasojat e mundshme janë përqendrimi më i lartë i gjakut, qarkullimi më i ngadaltë i limfës dhe tharja e mukozave. Mëlçia vazhdon të punojë edhe natën dhe veshkave u nevojiten lëngje për të larguar produktet e metabolizmit.

Kafeja si pija e parë

Kafeina mund të nxitë urinimin dhe të ndikojë në nivelin e kortizolit, i cili zakonisht është më i lartë në mëngjes. Ideja se një kafe menjëherë pas zgjimit e dehidraton trupin ose u shton ngarkesën zemrës dhe gjëndrave mbiveshkore mbetet e diskutueshme. Nëse dëshironi ta provoni rutinën e mëngjesit, pini fillimisht ujë dhe lëreni kafenë për më vonë.

11.3. Pse uji është i rëndësishëm për trupin

Uji është i domosdoshëm për shumë funksione të trupit. Ai shërben si tretës dhe ndihmon në transportin e lëndëve ushqyese, hormoneve dhe mbetjeve. Enzimave u nevojitet një mjedis ujor për të vepruar dhe shumë reaksione kimike zhvillohen në këtë mjedis. Uji ndihmon gjithashtu në rregullimin e temperaturës së trupit.

Përqindja e ujit ndryshon sipas moshës dhe pjesës së trupit. Vlerat në tabelë janë të përafërta.

Pjesa e trupit ose grupmosha	Përqindja e përafërt e ujit
Trupi në tërësi	60–70 %
Truri	75 %
Gjaku	Mbi 80 %
Mushkëritë	90 %
Trupi i një personi të ri	60–65 %
Trupi i një personi të moshuar	50–55 %

Me kalimin e moshës, përqindja e ujit në trup ulet. Të moshuarit kanë rezerva më të vogla lëngjesh dhe mund të jenë më të ndjeshëm ndaj mungesës së tyre.

11.4. Gjashtë procese që lidhen me pirjen e ujit të ngrohtë

Çfarë mund të ndodhë kur pini ujë të ngrohtë gjatë 30 minutave të para pas zgjimit? Për disa nga proceset e mëposhtme, roli i ujit në organizëm është i njohur. Më pak e qartë është nëse temperatura e ujit ose orari i pirjes sjell një përfitim të veçantë.

Hidratimi i mukozave

Stomaku dhe zorrët janë të veshura nga brenda me një shtresë mbrojtëse mukusi. Sipas një shpjegimi të mundshëm, kjo shtresë mund të jetë më e hollë pas natës. Ujit të ngrohtë i atribuohet aftësia për të hidratuar mukozat, për të ndihmuar formimin e mukusit të ri dhe për ta përgatitur aparatin tretës për ushqimin. Mbetet e paqartë nëse uji i ftohtë e zvogëlon këtë efekt duke shkaktuar tkurrjen e muskulaturës së lëmuar.

Nxitja e lëvizjeve të zorrëve

Peristaltika është lëvizja në formë valësh që e shtyn përpara përmbajtjen e zorrëve. Një gotë ujë të ngrohtë në mëngjes mund t'i japë një nxitje të lehtë kësaj lëvizjeje natyrore. Për disa njerëz, kjo mund ta lehtësojë jashtëqitjen në mëngjes dhe të ndihmojë që ajo të jetë më e rregullt.

Nxitja e zbrazjes së fshikëzës së tëmthit

Fshikëza e tëmthit ruan lëngun biliar që prodhon mëlçia. Ky lëng ndihmon veçanërisht në tretjen e yndyrave. Një nga efektet që i atribuohen ujit të ngrohtë, sidomos kur i shtohet pak limon, është nxitja e tkurrjes së fshikëzës së tëmthit. Kjo do të favorizonte çlirimin e lëngut biliar dhe do të ndihmonte tretjen.

Mbështetja e qarkullimit të limfës

Sistemi limfatik nuk ka një pompë qendrore si zemra. Lëvizjet e muskujve dhe ndryshimet e presionit ndihmojnë në qarkullimin e limfës. Për këtë qarkullim nevojiten lëngje të mjaftueshme. Uji i mëngjesit mund të ndihmojë pas pushimit të natës, megjithëse roli i veçantë i ngrohtësisë mbetet i paqartë.

Mbështetja e mëlçisë dhe e veshkave

Mëlçia përpunon dhe neutralizon lëndë të dëmshme, prodhon kolesterol dhe ruan glikogjen. Produktet e shpërbërjes që krijohen gjatë metabolizmit duhen larguar nga trupi. Uji i ndihmon veshkat t'i nxjerrin ato nëpërmjet urinës.

Rregullimi i temperaturës dhe metabolizmi

Temperatura e brendshme e trupit është rreth 37 °C. Kur pimë ujë të ftohtë, trupi e ngroh atë. Kjo është arsyeja pse uji i ngrohtë parapëlqehet në këtë rutinë. Përfitimi i posaçëm për rregullimin e temperaturës ose për të moshuarit me probleme të zemrës apo të veshkave mbetet i pasigurt.

11.5. Tri gabime të zakonshme gjatë rutinës së mëngjesit

Gabimi i parë: Pirja e ujit të ftohtë

Një nga arsyet pse disa njerëz parapëlqejnë ujin e ngrohtë është ideja se uji i ftohtë mund të ngadalësojë lëvizjet e zorrëve, të pengojë formimin e mukusit dhe të dobësojë reagimin e fshikëzës së tëmthit. Krahasimi është ai i një tubi të ftohur ku rrjedha rifillon kur tubi ngrohet. Ky krahasim ilustron idenë, por nuk e vërteton efektin.

Për këtë rutinë, synoni një temperaturë prej 30–40 °C. Kur ta pini ujin, duhet ta ndieni këndshëm të ngrohtë, pa ju djegur.

Gabimi i dytë: Pirja e një sasie tepër të vogël ose pirja me nxitim

Një ose dy gllënjka janë më pak se sasia e propozuar për rutinën e plotë. Si pikë orientimi, sasia minimale e propozuar është 300 ml, ndërsa ajo e parapëlqyer është 400–500 ml, për t'u pirë gjatë 5–10 minutave.

Pijeni ujin ngadalë, me gllënjka të vogla, për t'i dhënë trupit kohë ta përthithë. Nëse nuk jeni mësuar të pini një sasi të tillë në mëngjes, filloni me një gotë të vogël dhe shtojeni sasinë gradualisht gjatë rreth dy javëve.

Gabimi i tretë: Ngrënia e mëngjesit menjëherë pas ujit

Lini rreth 30 minuta ndërmjet pirjes së ujit dhe vaktit të mëngjesit. Ideja e kësaj pritjeje është që mukozat, zorrët dhe fshikëza e tëmthit të kenë kohë të reagojnë. Ndërkohë mund të bëni dush, të visheni dhe të përgatiteni për ditën.

11.6. Sa ujë të pimë dhe kur sasia mund të jetë e tepruar

Kur pihet shumë ujë brenda një kohe të shkurtër, veshkat mund të mos arrijnë ta nxjerrin me të njëjtin ritëm. Në këtë rast mund të ndodhë helmimi nga uji. Një shembull janë vrapuesit e maratonave që pinë sasi shumë të mëdha uji gjatë garës.

Për një person të shëndetshëm që pi 1,5–2 litra të shpërndarë gjatë ditës, ky rrezik përgjithësisht konsiderohet shumë i vogël. Rreth një litër në orë është një vlerë e përafërt e aftësisë së veshkave të shëndetshme për të nxjerrë ujin. Për shumicën e njerëzve, frika nga teprica nuk ka pse të bëhet pengesë për të pirë mjaftueshëm gjatë ditës.

11.7. Kur duhet përshtatur sasia e ujit

Në rast urthi dhe refluksi

Një sasi e madhe lëngjesh mund ta mbushë stomakun dhe të favorizojë kthimin e përmbajtjes së tij në ezofag. Filloni me një sasi të vogël dhe vëreni si e toleroni. Nëse keni shqetësime, flisni me mjekun e familjes.

Kur funksioni i veshkave është i dëmtuar

Si sasia ditore, ashtu edhe sasia që mund të pihet njëherësh duhen përcaktuar në këshillim me mjekun.

Në rast të pamjaftueshmërisë së zemrës

Kur zemra nuk pompon mjaftueshëm gjak, lëngjet mund të grumbullohen në trup. Edhe në këtë rast, sasia duhet përcaktuar individualisht me mjekun. Për njerëzit pa këto kufizime, 300–500 ml ujë të ngrohtë në mëngjes janë sasia e propozuar për këtë rutinë.

11.8. Uji dhe funksionimi i trurit

Marrja e mjaftueshme e lëngjeve ka rëndësi për përqendrimin, kujtesën, shpejtësinë e reagimit dhe aftësitë mendore.

Kur humbja e lëngjeve arrin rreth 2 % të peshës trupore, rënia e këtyre aftësive mund të bëhet e matshme. Për një person që peshon 70 kg, kjo përkon me rreth 1,4 litra, pra afërsisht një litër e gjysmë.

Një gotë e madhe ujë para mëngjesit mund të ndihmojë në plotësimin e lëngjeve pas natës dhe kështu të mbështesë funksionimin e trurit në fillim të ditës.

11.9. Çfarë mund t'i shtoni ujit

Limoni

Për një gotë ujë mund të përdorni gjysmë luge çaji lëng limoni, mundësisht të saposhtrydhur. Limoni i jep ujit shije të freskët. Ndër efektet që i atribuohen janë nxitja e zbrazjes së fshikëzës së tëmthit dhe e sekretimit të lëngjeve tretëse para vaktit të parë.

Për të mbrojtur smaltin e dhëmbëve, shpëlajeni gojën me ujë të pastër pas pirjes dhe prisni rreth 30 minuta para se të lani dhëmbët.

Shafrani i Indisë me piper të zi

Për një gotë ujë mund të përdorni rreth një të katërtën e një luge çaji shafran Indie (kurkumë) dhe një majë piper të zi.

Kurkumina, një përbërës i shafranit të Indisë, ka shfaqur veti anti-inflamatore në studime. Ajo përthithet pak kur merret pa yndyrë dhe pa piper. Piperina që përmban piperi i zi mund të ndihmojë në përthithjen e saj.

Xhenxhefili

Përdorni një copë xhenxhefili të freskët, afërsisht sa maja e gishtit të madh. Lëreni në ujë për rreth pesë minuta.

Xhenxhefili përmban xhinxherole dhe shogaole. Atij i atribuohen veti anti-inflamatore dhe një ndikim i mundshëm në prodhimin e acidit të stomakut. Mund të ndihmojë në lehtësimin e të përzierave dhe është një nga shtesat që mund të provoni nëse keni stomak të ndjeshëm.

Kripa e Himalajeve ose kripa e detit

Nëse zgjidhni kripën, përdorni një sasi fare të vogël, sa maja e thikës. Arsyeja pse disa njerëz e shtojnë është marrja e elektroliteve dhe e elementeve gjurmë. Kripa e Himalajeve dhe ajo e detit mund të përmbajnë gjurmë mineralesh që i dallojnë nga kripa e zakonshme e tryezës.

Nëse keni tension të lartë ose ju është këshilluar një regjim ushqimor me pak natrium, shmangeni këtë shtesë ose diskutojeni sasinë me mjekun.

Uthulla e mollës

Përdorni një lugë çaji uthull molle të pafiltruar, natyrshëm të turbullt. Kjo uthull mund të përmbajë të ashtuquajturën «nënë të uthullës», shtresën që formohet gjatë fermentimit.

Ndër efektet që i atribuohen uthullës së mollës janë nxitja e zbrazjes së fshikëzës së tëmthit dhe e prodhimit të acidit të stomakut, si edhe një përmirësim i lehtë i mundshëm i ndjeshmërisë ndaj insulinës.

Uthulla e mollës kushton pak, ruhet gjatë dhe përdoret në sasi të vogla. Një shishe që kushton rreth dy deri në tre euro mund të mjaftojë për shumë muaj.

Hollojeni gjithmonë uthullën me ujë. Mos e pini të paholluar dhe pas pirjes shpëlajeni gojën me ujë.

Si të zgjidhni një shtesë

Shtesa	Pse mund ta zgjidhni
Limoni	Për t'i dhënë ujit shije të freskët dhe për të nxitur tretjen.
Uthulla e mollës	Një alternativë me kosto të ulët që ruhet gjatë.
Xhenxhefili	Për të përzierat në mëngjes.
Shafrani i Indisë me piper	Për efektin e mundshëm anti-inflamator.
Kripa e Himalajeve ose kripa e detit	Për të plotësuar marrjen e elektroliteve.

Shtesat mund t'i përdorni veçmas ose t'i kombinoni. Nëse ju pëlqen uji i thjeshtë, mund ta pini edhe pa shtesa.

11.10. Rituali i mëngjesit në gjashtë hapa

Hapi 1. Përgatitjet një mbrëmje më parë

Bëni gati ibrikun elektrik. Hidhni rreth 400 ml ujë në një gotë dhe lëreni deri në mëngjes në temperaturën e dhomës. Të nesërmen, uji do të ngrohet shpejt dhe do ta keni më të lehtë të arrini temperaturën e dëshiruar.

Hapi 2. Ngroheni ujin menjëherë pas zgjimit

Merruni fillimisht me ujin, para se të hani mëngjes, të pini kafe apo të shikoni telefonin. Ngroheni në rreth 30–35 °C. Kur ta pini, duhet ta ndieni këndshëm të ngrohtë.

Hapi 3. Shtoni përbërësit e zgjedhur

Për recetën bazë përdorni gjysmë luge çaji lëng limoni të saposhtrydhur dhe një majë piper të zi. Sipas dëshirës, mund të shtoni edhe pak shafran Indie ose një copë të vogël xhenxhefili që e keni lënë në ujë për pesë minuta.

Hapi 4. Pijeni ngadalë

Pijeni ujin ulur ose në këmbë. Shmangni pirjen në pozicion të shtrirë. Merreni me gllënjka të vogla dhe llogaritni rreth 5–10 minuta për një gotë.

Hapi 5. Prisni para se të hani

Prisni rreth 30 minuta para mëngjesit. Ndërkohë mund të merreni me përgatitjet e zakonshme të mëngjesit.

Hapi 6. Hani mëngjes dhe, nëse dëshironi, pini kafe

Pas kësaj kohe, hani mëngjes dhe, nëse dëshironi, pini kafe. Vetë përgatitja e pijes mund të marrë më pak se një minutë. Kësaj i shtohen koha për ta pirë dhe koha e pritjes.

11.11. Uji dhe shëndeti i zorrëve

Shtresa e mukusit që vesh zorrët përmban rreth 90 % ujë. Marrja e pamjaftueshme e lëngjeve mund të lidhet me feçe të forta, fryrje barku, kalim më të ngadaltë të përmbajtjes nëpër zorrë, ndjesinë se zorra nuk është zbrazur plotësisht dhe rëndesë në bark.

Për ta përfytyruar rolin e ujit, mendoni për një menteshë që lëviz më lehtë pasi vajoset. Me kalimin e viteve, ndjesia e etjes dobësohet. Kjo mund të shpjegojë pse disa të moshuar vazhdojnë për një kohë të gjatë të pinë më pak lëngje nga sa u duhen.

11.12. Uji dhe veshkat

Gjatë filtrimit në veshka formohen rreth 170–200 litra urinë parësore në ditë. Nga kjo sasi, vetëm rreth 1,5–2 litra dalin përfundimisht nga trupi si urinë.

Nëpërmjet urinës largohen, ndër të tjera, acidi urik, oksalati i kalciumit dhe produkte të tjera të metabolizmit. Kur merren pak lëngje, urina bëhet më e përqendruar. Kjo mund të favorizojë formimin e gurëve në veshka.

Urina më e errët në mëngjes mund të pasqyrojë humbjen e lëngjeve gjatë natës. Një gotë ujë pas zgjimit mund të ndihmojë që të pini mjaftueshëm gjatë ditës. Hidratimi i rregullt mund të mbështesë punën e veshkave dhe të ndihmojë në uljen e rrezikut të formimit të gurëve.

11.13. Uji dhe nyjat

Kërci përmban rreth 70–80 % ujë dhe nuk ka enë gjaku të vetat. Për të kuptuar si shkëmbehen lëngjet dhe lëndët ushqyese në kërc, përfytyroni një sfungjer:

- Kur kërci vihet nën ngarkesë, një pjesë e lëngut shtrydhet prej tij.
- Kur ngarkesa hiqet, kërci thith sërish lëng.
- Lëvizja e ndihmon këtë shkëmbim.

Mungesa e zgjatur e lëngjeve mund të ndikojë në furnizimin e kërcit me lëndë ushqyese dhe mund të kontribuojë në ngurtësimin e nyjave dhe në shfaqjen e dhimbjeve. Uji nuk e shëron artrozën, por marrja e mjaftueshme e lëngjeve është një nga kushtet për funksionimin e nyjave.

11.14. Pse etja ndihet më pak me kalimin e moshës

Në tru ndodhen receptorë që dallojnë ndryshimet në përqendrimin e lëndëve të tretura në gjak. Ata quhen osmoreceptorë dhe luajnë rol në ndjesinë e etjes.

Me kalimin e moshës, sinjalet e etjes mund të bëhen më pak të besueshme. Edhe kur nuk ndieni etje, mund të mos keni pirë mjaftueshëm. Për personat mbi 60 vjeç, si orientim i përgjithshëm përmenden 1,5–2 litra në ditë, duke marrë parasysh kufizimet individuale të përshkruara në kapitullin 7.

Ngjyra e urinës si tregues i përafërt

Ngjyra e urinës	Çfarë mund të tregojë
E verdhë e çelët deri në ngjyrë kashte	Tregon marrje të mjaftueshme të lëngjeve.
E verdhë e errët	Mund të tregojë se keni pirë pak.
Në ngjyrë qelibari	Mund të tregojë mungesë më të theksuar lëngjesh.

Prova me lëkurën e dorës

Këtë provë mund ta bëni në pjesën e sipërme të dorës:

1) Kapni lehtë një palë të vogël lëkure dhe ngrijeni.

2) Lëshojeni.

3) Vëzhgoni sa shpejt lëkura kthehet në vend.

Nëse lëkura kthehet ngadalë në vend, kjo mund të tregojë mungesë lëngjesh. Te të moshuarit, prova është më pak e besueshme, pasi lëkura e humbet një pjesë të elasticitetit me kalimin e viteve.

11.15. A llogariten kafeja dhe çaji në sasinë ditore të lëngjeve?

Për këtë rutinë ka rëndësi dallimi midis sasisë së ujit të thjeshtë që vendosni të pini dhe lëngjeve që merrni gjithsej gjatë ditës.

- Si synim për ujin e thjeshtë propozohen 1,5–2 litra në ditë, veç kafesë dhe çajit.

• Kur llogaritni të gjitha lëngjet që merrni, edhe kafeja kontribuon pjesërisht në hidratim.

• Nëse dëshironi ta shoqëroni kafenë me ujë, pini një gotë për çdo filxhan.

• Çaji bimor dhe ai i frutave, kur janë pa kafeinë, llogariten plotësisht në sasinë ditore të lëngjeve.

11.16. Uji dhe barnat

Marrja e mjaftueshme e lëngjeve ka rëndësi edhe gjatë përdorimit të barnave. Këtu përfshihen, për shembull, barnat për tensionin e gjakut, për uljen e kolesterolit, për pengimin e mpiksjes së gjakut, për stomakun dhe për uljen e sheqerit në gjak.

Uji mund të ndihmojë në përthithjen dhe shpërndarjen e barnave në organizëm. Në disa raste, marrja e barit me ujë mund të lehtësojë shqetësimet e stomakut ose të përzierat.

Si ta përshtatni rutinën me marrjen e barnave

Nëse udhëzimet e barit tuaj e lejojnë, mund ta pini gotën e parë të ujit para barnave dhe më pas ta merrni barin me një gotë të madhe ujë, të paktën 200 ml. Radha dhe sasia e ujit varen nga bari dhe nga udhëzimet që keni marrë për të.

Kur barnat e tiroides merren esëll

Për disa barna të tiroides që duhen marrë me stomakun bosh, rendi mund të jetë ky:

1) Merreni barin me ujë.

2) Më pas pini gotën e ujit të mëngjesit.

3) Prisni rreth 30 minuta para se të hani mëngjes.

Përcaktoni me mjekun e familjes orarin dhe mënyrën e duhur për marrjen e barnave tuaja.#

11.17. Uji dhe dhimbja e kokës

Mungesa e lëngjeve është një shkak i mundshëm i dhimbjes së kokës, veçanërisht në mëngjes ose në orët e para të pasdites. Një nga shpjegimet e mundshme e lidh këtë dhimbje me ndryshimet në lëngun që rrethon dhe mbron trurin.

Si hap të parë, mund të pini një gotë të madhe ujë. Nëse dhimbja vjen nga mungesa e lëngjeve, ajo mund të lehtësohet brenda 20–30 minutash. Nëse dhimbjet përsëriten ose janë të forta, kërkoni vlerësim mjekësor.

11.18. Uji dhe lëkura

Përmbajtja e ujit në lëkurë varion nga 30 % deri në 75 %, në varësi të shtresës. Me kalimin e moshës, lëkura mund të bëhet më e thatë, të humbasë elasticitetin dhe të ketë më shumë rrudha.

Pirja e ujit e mbështet hidratimin e lëkurës nga brenda, ndërsa kremrat hidratues veprojnë në sipërfaqe. Ideja se pirja e ujit ka gjithmonë ndikim më të madh se kremrat mbetet e pavërtetuar. Uji nuk i zhduk rrudhat dhe ndryshimet nuk ndodhin brenda natës. Nëse më parë keni pirë pak lëngje, pas disa javësh lëkura mund të duket më pak e thatë dhe pak më e mbushur.

11.19. Uji gjatë agjërimit me ndërprerje

Uji i thjeshtë nuk ka kalori dhe mund të pihet gjatë orëve të agjërimit pa e ndërprerë atë. Marrja e mjaftueshme e lëngjeve mbështet punën e mëlçisë dhe të veshkave për përpunimin dhe largimin e mbetjeve nga trupi, procese që shpesh quhen «detoksifikim».

Gjysmë luge çaji lëng limoni ka shumë pak kalori. Për këtë arsye, rutina me ujë, pak limon dhe piper konsiderohet praktikisht e përshtatshme për agjërimin me ndërprerje. Qumështi në kafe, lëngjet e frutave, mjalti në çaj dhe lëngu i mishit ose i perimeve që përmban yndyrë sjellin kalori dhe mund ta ndërpresin agjërimin.

11.20. Si të filloni gjatë dy javëve të para

Periudha	Si të veproni
Mbrëmjen para fillimit	Bëni gati gotën. Nëse dëshironi, siguroni limon, xhenxhefil dhe shafran Indie.
Ditët 1–3	Pini 200 ml ujë të ngrohtë, pa shtesa, 30 minuta para mëngjesit.
Ditët 4–7	Rriteni sasinë në 300–400 ml dhe shtoni lëng limoni.
Nga java e dytë	Kaloni te sasia e plotë e propozuar. Nëse dëshironi, shtoni xhenxhefil ose shafran Indie.

Shtojeni sasinë gradualisht, që pirja e ujit të bëhet pjesë e zakonshme e mëngjesit tuaj.#

11.21. Çfarë uji të përdorni

Uji i rubinetit

Në Gjermani, uji i rubinetit i nënshtrohet kontrollit të rreptë si produkt ushqimor. Për këtë temë mund t'i referoheni Agjencisë Federale Gjermane të Mjedisit (Umweltbundesamt). Në shumicën e rajoneve, uji i rubinetit është një zgjedhje e thjeshtë dhe ekonomike për rutinën e mëngjesit.

Uji i fortë

Uji i fortë përmban më shumë kalcium dhe magnez dhe kështu kontribuon në marrjen ditore të këtyre mineraleve.

Uji mineral

Uji mineral nuk është domosdoshmërisht më i mirë se uji i rubinetit. Kur zgjidhni një ujë mineral, shikoni përmbajtjen e mineraleve në etiketë. Një mundësi është uji që përmban më shumë se 50 mg magnez për litër.

Uji i filtruar

Filtrat e kanave të ujit mund të pakësojnë gëlqeren dhe disa lëndë që ndikojnë te shija, por mund të ulin edhe përmbajtjen e mineraleve. Për këtë rutinë zakonisht parapëlqehet uji i pafiltruar i rubinetit.

11.22. Çfarë ndryshimesh mund të vini re

Gjatë javës së parë

Disa njerëz vërejnë se pas tri deri në pesë ditësh jashtëqitja bëhet më e rregullt dhe më e lehtë. Këto janë përvoja individuale. Nuk ka garanci që të gjithë do të vërejnë të njëjtin ndryshim.

Gjatë javës së dytë dhe të tretë

Mund të ndieni më pak plogështi pas zgjimit dhe të keni energji më të qëndrueshme gjatë mëngjesit.

Pas rreth një muaji

Nëse pini mjaftueshëm lëngje gjatë gjithë ditës, mund të vëreni ndryshime në jashtëqitje, në tonusin e lëkurës ose në energjinë që ndieni. Këto ndryshime mund të lidhen edhe me rritjen e sasisë së përgjithshme të lëngjeve që pini gjatë ditës.

11.23. Kur të flisni me mjekun

Këshillohuni me mjekun nëse keni:

- Urth i shpeshtë ose dhimbje në pjesën e sipërme të barkut që lidhen me ritualin e mëngjesit.
- Urinë që mbetet vazhdimisht e errët, edhe kur pini mjaftueshëm.
- Ënjtje të kyçeve të këmbëve ose të pjesës së këmbës poshtë gjurit, apo grumbullime lëngjesh në pjesë të tjera të trupit, sidomos nëse po mendoni të shtoni sasinë e ujit që pini.
- Sëmundje të njohura të zemrës ose të veshkave.
- Paqartësi rreth mënyrës së marrjes së barnave.
- Dhimbje koke të përsëritura ose të forta.

Nëse shqetësimet pas rutinës së mëngjesit vazhdojnë për dy javë, diskutojini me mjekun. Informacioni i këtij libri është i përgjithshëm dhe nuk zëvendëson këshillimin mjekësor individual.

11.24. Rutina juaj e mëngjesit

Nëse dëshironi ta provoni, filloni që sonte:

- Bëni gati një gotë ujë që në mbrëmje.
- Pijeni të nesërmen në mëngjes, para kafesë, para vaktit dhe para se të shikoni telefonin.
- Pijeni ujin të ngrohtë, ngadalë dhe me gllënjka të vogla.
- Prisni rreth 30 minuta para se të hani.
- Përsëriteni këtë zakon dhe vëreni çfarë ndryshon për ju.

Pas një jave, ndaluni një çast për të parë si ju ka ecur.

Kur e pini zakonisht kafenë e parë? Sa zgjat rutina juaj e mëngjesit? Cilët përbërës keni në shtëpi dhe çfarë ngjyre ka zakonisht urina juaj në mëngjes? Nëse keni një sëmundje të mëparshme, merreni parasysh kur përshtatni rutinën me nevojat tuaja.

12 Ujë Ayurvedic dhe ujë xhenxhefili

Uji Ayurvedic

Uji i zier, si ghee, është i rëndësishëm për pastrimin dhe mbajtjen e trupit të pastër. Në Ayurveda dihet se uji që është zier për të paktën dhjetë minuta i nënshtrohet një procesi transformimi dhe fiton një cilësi më të lartë që ndihmon në nxjerrjen e mbetjeve nga trupi. Ky ujë, i cili pihet i nxehtë (i ngrohtë për llojet Pitta) gjatë gjithë ditës, quhet “ujë Ayurvedic”. Procesi i vlimit prej dhjetë minutash ndryshon strukturën molekulare-biologjike, që do të thotë se uji bëhet më i butë dhe mund të rrjedhë i papenguar nëpër të gjithë indin e trupit dhe të nxjerrë jashtë mbetjet. Gjithashtu përmes procesit të zierjes pas zierjes në flakë të lehtë me kapak të hapur - uji pastrohet. Toksinat në ujë neutralizohen, izolohen dhe eliminohen. Prandaj, duhet të lini gjithmonë pak ujë në kazan kur e derdhni në një termos të mirë. Uji është më i mirë kur pihet sa më i ngrohtë. Një këshillë: një litër në ditë është e mjaftueshme nëse mjeku juaj nuk ju rekomandon më shumë. Do të zbuloni se uji i përgatitur në këtë mënyrë ka shije të mirë. Është i butë dhe pak i ëmbël. Lëngjet e frutave, çajrat bimor dhe uji mineral “i pagazuar” mund të përdoren si shtesë.

Ujë xhenxhefil

Një litër ujë me katër feta xhenxhefili të larë dhe të qëruar nga 5 mm secila ziejnë deri në gjysmë litri me kapak të hapur. Uji me xhenxhefil mund të pihet edhe gjatë gjithë ditës. Ndihmon me ftohjet që vijnë nga rritja e kafas. Tipi Pitta nuk duhet të pijë aq shumë ujë xhenxhefil.

Rubrikën tonë me të gjitha artikujt rreth Ayurvedës e gjeni duke klikur në linkin më poshtë.

Ayurveda (qendra-e-shendetit.com)

Qendra e Shëndetit

Ushqim • Shëndet • Mirëqenie

Hapi yt i radhës drejt më shumë mirëqenieje

Leximi është një fillim i mirë. Hapi tjetër është të zbulosh çfarë mund të zbatosh në jetën tënde.

Dëshiron të kujdesesh më mirë për veten, por nuk di nga t'ia nisësh? Apo ke provuar ndryshime që e ke pasur të vështirë t'i mbash në përditshmëri?

Nuk ke pse ta gjesh rrugën vetëm.

Unë të mbështes të kuptosh më mirë nevojat e tua dhe të ndërtosh zakone që i përshtaten jetës tënde. Me një qasje holistike, e shohim mirëqenien tënde në tërësi, duke marrë parasysh ushqimin, stilin e jetesës dhe gjendjen emocionale.

Së bashku mund të:

- kuptojmë cilat zakone të mbështesin dhe cilat të pengojnë;
- përcaktojmë përparësitë sipas nevojave dhe qëllimeve të tua;
- zgjedhim hapa të vegjël, praktikë dhe të realizueshëm.

Shëndeti yt është puna jote!
Merre atë n'dorën tënde. Fillo sot.

Rezervo një bisedë njohëse falas

Tregomë çfarë dëshiron të përmirësosh dhe njihu me mënyrën si punoj. Së bashku shohim nëse këshillimi im është i përshtatshëm për ty.

Rezervo bisedën falas – kliko këtu!



Fisnik Komoni

Konsulent për ushqim dhe shëndet holistik
Themelues i Qendrës së Shëndetit