

## JAK NAWODNIĆ DZIECI

Nie należy podawać dzieciom słodzonych płynów.

Od najmłodszych lat warto przyzwyczajać dzieci do spożywania wody z dodatkiem minerałów.

Najkorzystniej podawać dzieciom wody w opakowaniach szklanych.

Dzieci dużo szybciej ulegają odwodnieniu, o czym trzeba szczególnie pamiętać na wyjazdach wakacyjnych, zwłaszcza gdy nasze pociechy narażone są działanie wysokich temperatur (nawet w cieniu).

Do szybkiego odwodnienia dochodzi u dzieci również w czasie gorączki, biegunki czy wymiotów. W takiej sytuacji trzeba nawadniać dziecko małymi ilościami płynów podawanymi bardzo często.

Obserwujmy skórę naszych pociech, gdy widzimy spierzchnięte usta albo podkrążone oczy to czym prędzej podajmy płyny z minerałami.



### Realizacja usług Podstawowej Opieki Zdrowotnej

#### Rejestracja czynna:

Poniedziałek - piątek  
od 7:00 do 19:00

tel.: (32) 363 - 46 - 33

#### Rehabilitacja czynna:

Poniedziałek - piątek  
od 8:00 do 19:00

tel.: 795 - 443 - 305

#### DATA TWOJEJ WIZYTY:

.....

.....

.....

.....

.....

# Przychodnia Pogoń



## OPIEKA MEDYCZNA dla Ciebie i Twojej Rodziny



## WODA - TWÓJ LEK

NZOZ ZLA Przychodnia „Pogoń” Sp. z o.o.

41-200 Sosnowiec

ul. Grota Roweckiego 37

[www.nzoz-zla.com](http://www.nzoz-zla.com)

email: [biuro@nzoz-zla.com](mailto:biuro@nzoz-zla.com)

## O NAWODNIENIU

Bardzo często objawy choroby mylone są z odwodnieniem lub złym nawodnieniem organizmu. Nie zdając sobie z tego sprawy udajemy się do lekarza i prosimy o leki na nasze przypadłości. Nie chcemy przyjąć do wiadomości, że **wystarczy zaledwie 30ml płynów na 1kg masy ciała**, aby nasze dolegliwości stopniowo ustąpiły, nawet całkowicie. Czyli dla przeciętnego Kowalskiego ważącego 80kg jest to ok.2,5 litra na dobę, a więc 10 szklanek. **Zapotrzebowanie rośnie nawet 2-krotnie w czasie pracy w wysokich temperaturach i wysiłku fizycznego. REGULARNE nawodnienie zmniejsza dolegliwości bólowe** w przypadku: rwy kulszowej, migreny, kurczów mięśni, zaparc, bólu gardła, bólu miesiączkowego i wielu innych schorzeń. Nawodnienie łagodzi nawet objawy astmy oskrzelowej i wrzodów żołądka.

## GDY NIE PIJEMY

**Nasz organizm zbudowany jest w 75% z wody.** Gdy zaczyna nam jej brakować nasze ciało zaczyna szukać, a gdy już ją znajdzie to sobie zwyczajnie bierze.

### Skąd organizm bierze wodę?

Weźmie ją stąd, gdzie jest w zasadzie najmniej potrzebna, a więc z jelita grubego. Co się wówczas stanie? Będziemy mieli zaparcia... A należy zauważyć, że zaleganie kału to zatrucie toksynami, które w takiej sytuacji będą wchłaniane do organizmu wraz z potrzebną wodą.

Największym zaskoczeniem dla większości jest informacja, że **w czasie snu w znacznym stopniu odwadniamy się poprzez oddychanie (para wodna)**. Nie uzupełniając płynów po nocy narażamy się na **zawroty głowy, nudności, osłabienie, obrzęki i senność** w ciągu dnia. Ten efekt potęgujemy poranną kawą, która w większości ma działanie odwadniające.

Odwodnienie układu nerwowego może prowadzić do stanów zapalnych i uszkodzeń włókien nerwowych (otoczki mielinowej).

## JAKĄ WODĘ PIĆ ?

Najlepiej wypijać wodę z solą, a w zasadzie nie tyle z solą, co z minerałami w niej zawartymi.

**Pewnie za chwilę ktoś powie, że chyba sól zatrzymuje wodę w organizmie?** Tak ! I o to właśnie chodzi. Ważne jest nie przepłukiwanie organizmu, a właściwe nawodnienie i utrzymanie tych **75% z wody**.

**A czy sól nie podnosi ciśnienia krwi?** Jeśli będziemy rozsądnie korzystali z minerałów zawartych w soli przy unormowanym ciśnieniu to nie będzie ona miała negatywnego na nas wpływu.

### Ile soli dodawać do wody?

Wystarczy zaledwie szczypta na szklankę wody.

### Czy można zawsze dodawać soli?

Najlepiej unikać solenia wody w czasie spożywania posiłków, do pół godz. przed planowanym posiłkiem oraz nie wcześniej niż ok. 2godz. po posiłku.