

Dr. F. **Batmanghelidj** szerint az emberi szervezetben egy igen bonyolult, ámde célirányos vízszabályozó rendszer működik, amely vízhiányos állapotban készleteinket a megfelelő elsőbbségi szabályok figyelembe tartásával csoportosítja át. Azaz elsődlegesen az agyunkat táplálja, aztán a létfenntartó rendszereinket és így tovább a szervezetünk működéséhez nélkülözhetőbb szerveinket (mint például ízületeinket).

A probléma ott kezdődik, hogy a vízhiányos állapotot mindenki a szomjúság kialakulásával, a "száraz száj" érzéssel azonosítja. Holott a száraz száj érzés kialakulása a vízhiány már egy elfajult állapotához tartozik. Ilyenkor szervezetünk már régen szomjazik, csak mi nem vesszük észre ennek jeleit, mert hosszú évek alatt rászoktatjuk magunkat a szomjúság egy bizonyos mértékig való elviselésére. Kritikus esetben vannak emberek, akik napi fél-egy liter vizet is alig isznak meg.

Az emberi test még akkor is vízhiányossá tud válni, ha bőséges vízmennyiség áll a rendelkezésére. Az emberek, úgy tűnik ugyanis, hogy elvesztik szomjúság érzetüket és a szükséges vízmennyiség utáni vágyukat. Nem ismerik fel vízszükségletüket, ezzel fokozatosan egyre növekvő mértékben vízhiányossá válnak és a kor előrehaladtával krónikusan dehidratáltá válnak (állandó jelleggel fennálló vízhiányos állapot).

A vízvesztés következményei:

- Vér sűrűsége növekszik (besűrűsödik),
- Növekszik a káliumkoncentráció -> szomjúság érzet alakul ki,
  - A szomjúságérzet már egy elkésett jelzés! Ilyenkor a vízvesztés már nagyobb, mint a testtömeg 1%-a.
- Pulzusszám emelkedés!
  - A szívnek percenként 3-5 ütéssel többet kell végeznie ahhoz, hogy a sűrűbb vért a sejtekhez pumpálja, hogy a sejtek az izommunkához szükséges oxigénhez továbbra is hozzájussanak.

A szomjúságérzetről:

- Az életkorral változik,
  - Minél idősebb valaki, annál kisebb a szomjúságérzete.
  - A szomjúság, a száraz szájézés már egy elkésett jelzés!
- A szomjúságérzet alapján a tényleges vízvesztésnek csak felét vagyunk képesek pótolni.
- A fizikai terhelés részben elnyomja a szomjúságot. Nem figyelünk oda annyira. Így ha sokat dolgozunk, akkor szándékosan fordítsunk figyelmet a rendszeres folyadékpótlásra!

A táblázat a vízveszteség mértékében a felmerülő tüneteket mutatja

1-5%	6-10%	11-20%
Szomjúság	Szédülés, fejfájás	Izomgörcsök
Türelmetlenség	Nehéz légzés	Homályos látás
Étvágytalanság	Végtagok bizsergése	Nyelési nehézség
Bőrpír	Magas vérsűrűség	Nagyothallás
Emelkedő pulzusszám	Nehéz nyálképzés	Fájdalmas vizelet
Émelygés	Nehézkes beszéd	Érzéketlen, ráncos bőr

Az emberi szervezet naponta átlagosan majdnem 2,5 liter vizet veszít:

- Párolgás (bőr), izzadás: 500 ml
- Kilélegzett levegő: 350 ml
- Széklet: 150 ml
- Vizelet: 1500 ml

Összesen kb.: 2500 ml naponta

Amint látszik pusztán izzadással és légzéssel, napi majdnem 1 liter folyadékot veszítünk (természetesen ez függ a hőmérséklettől)!

Ehhez képest nézzük a bevitel oldalát egy átlagos esetben:

- Folyadékok: 1000 ml
- Táplálék: 1200 ml
- A tápanyagok elégetése során keletkező víz: 300 ml

Összesen: 2500 ml naponta

A folyadékok általában nem *tiszta* vízből erednek. Például, ha egészségesen élünk és gyümölcslevet iszunk, akkor a gyümölcsle szárazanyag tartalmának feldolgozásához annak víztartalma nagyjából el is használódik. A táplálékkal felvett vízmennyiség ugyancsak nem tekinthető a szervezet vízellátásának, hiszen ez teljes egészében a táplálék feldolgozásra és a szervezet méregtelenítésére fordítódik (sőt általában ez még kevés is hozzá). A tápanyagok (zsírok fehérjék, szénhidrátok) elégetésével keletkezett víz az egész vízforgalomhoz képest, talán ha vésztartaléknak elegendő.

A fenti átlagos napi bevétel hibája, hogy a méregtelenítési folyamatok vízigényeit (ezek igénylik a legtöbb vizet) egyszerűen nem fedezi.

A fentieket figyelembe tartva a helyes napi bevételnek tehát így kellene kinéznie:

- Tiszta (lehetőleg vitális) ivóvíz: 2000 ml
- Táplálék: 1200 ml
- A tápanyagok elégetése során keletkező víz: 300 ml

Összesen: 3500 ml naponta

A szervezet napi *tiszta* vízszükséglete legalább 1,5 – 2,5 liter (6-12 vizespohár). Ezt soha ne egyben, inkább szabályos időszakonként elosztva fogyasszunk.

Milyen fájdalmakat lehet megelőzni a napi rendszeres vízfogyasztással?

- Emésztőrendszeri fájdalmak
- Reumatikus ízületi fájdalmak
- Szívfájdalmak a járás során, vagy az esti pihenéskor
- Alhíti fájdalmak
- Nyaki fájdalmak
- Időszakos sántítás (járás közbeni lábfájdalmak)
- Migrén és elhúzódó fejfájások
- Vastagbélgyulladásal járó fájdalmak és az azzal társuló székrekedéssel járó fájdalmak

Egyéb problémák, amikre jótékony hatással van:

- stressz oldása
- magas vérnyomás
- magas vérkoleszterin
- testsúly többlet

*A beszédes ivóvíz”számok” ismerete fölött idővel szükséges az ivóvízminőség abszolút értékű paramétereinek, az ”étető ivóvíz” mutatóinak a meghatározása.*