

## VANDUO SU CITRINA

Citrinose gausu mūsų organizmui naudingų medžiagų: vitamino C, B, kalcio, geležies, magnio, kalio. Kadangi grynos citrinų sultys gali pakenkti jūsų dantų emaliui, rekomenduojama jas skiesti drungnu vandeniu.

Stiklinė šilto vandens su citrina, išgerta 15–30 minučių iki pusryčių, garantuoja sveikatą, puikią nuotaiką, žvalumą bei geresnę medžiagų apykaitą.

### CITRINOS NAUDA:

1. **Stiprina imuninę sistemą.** Kai tik pradeda kamuoti stresas, vitamino C organizme sparčiai mažėja. Taigi, nepraleiskite progos kasryt papildyti jo atsargas gerdami vandenį su citrinos sultimis.

2. **Nuostabus kalio šaltinis.** Citrinoje kur kas daugiau kalio nei vynuogėse ar obuoliuose. Kalis neišvengiamai stiprina širdies ir kraujagyslių veiklą, puikiai stiprina nervinę sistemą, smegenis, padeda susikcentruoti.



3. **Gerina virškinimą ir valo organizmą.** Kasdien rytais geriamas vanduo su citrina padeda ne tik iš virškinamojo trakto pašalinti mums nenaudingas medžiagas ir toksinus, bet taip pat palengvina tokius nemalonius simptomus kaip pilvo pūtimas, rėmuo, raugulys.

4. **Suteikia malonų burnos kvapą.** Citrina atgaivina burnos kvapą, taip pat gelbsti nuo dantų skausmo, palengvina dantenų uždegimo simptomus.

5. **Skaistina odą.** Vanduo – būtinas maistas mūsų tobulam odos žvilgesiui, o citrina tą efektą dar labiau sustiprina. Antioksidantai, slypintys citrinos sultyse, apsaugo nuo senatvinių dėmių, raukšlių.

6. **Padeda numesti svorio.** Citrinos turi tokių medžiagų, kurios ne tik spartina medžiagų apykaitą, bet ir padeda kovoti su alkiu, degina riebalus.

7. **Kovoja su uždegimais.** Kasdien gerdami vandenį su citrina jūs iš organizmo pašalinsite nuodingas medžiagas, kurios linkusios kauptis, sumažinsite viso kūno rūgštingumą, dėl ko gali kilti įvairios ligos ir uždegimai.

8. **Suteikia energijos, gerina nuotaiką, padeda išvengti nerimo priepuolių, depresijos.** Mokslininkai tikina, kad citrinų kvapas sužadina geras emocijas ir mus nuramina.

9. **Padeda atsikratyti priklausomybės kofeinui.** Rytinę kavą išmainykite į vandens su citrina stiklinę ir netrukus įsitikinsite šio gėrimo veiksmingumu.

Daugų g. 5A, LT-62169 Alytus

Tel. (8 315) 51 653

El. p. [amsbiuras@zebra.lt](mailto:amsbiuras@zebra.lt)

[www.alytausvsb.lt](http://www.alytausvsb.lt)



Alytaus miesto savivaldybės  
VISUOMENĖS  
SVEIKATOS  
BIURAS

## Vanduo – Gyvybės Šaltinis



*Pažvelk į vandens lašą  
ir tu pamatysi visą pasaulį  
(romėnų patarlė)*

Vanduo žmogaus gyvenime svarbesnis nei maistas. Žmogus be maisto gali išgyventi keletą savaičių ar net mėnesių (priklausomai nuo riebalų atsargų), tačiau be vandens žmogus gali išgyventi tik keletą dienų.

Vanduo yra vienintelis komponentas, būtinas visoms gyvybės formoms. Yra organizmų, galinčių gyventi be oro, tačiau vanduo būtinas ir jiems.

Vanduo sudaro didžiąsą žmogaus kūno masės dalį – apie 70 proc. Moterų organizme vandens kiekis yra kiek mažesnis (apie 55 proc.). Taip yra todėl, kad moterų kūne yra daugiau riebalinių audinių, o juose vandens yra tik apie 10 proc. Padidėjus kūno riebalų masei vandens masė sumažėja.

**20 proc. kūno vandens netektis gali būti mirtina!**

**8 proc. netektis gali sukelti pavojingas ligas!**

Taip yra dėl to, kad kūnas vandens negali sukaupti („užkonservuoti“), todėl vandens kiekį gyvybiškai būtina nuolat papildyti.

### AR JŪSŲ ORGANIZMUI PAKANKA SKYSCIŲ?

Švelniai sugnybkite plaštakos odą (nepersistinkite) ir stebėkite kas vyksta: jei oda tuoj pat išsilygina – jūsų organizme vandens kiekis yra normalus, bet jeigu oda išsitiesina tik per keletą sekundžių – jums būtina gerti daugiau vandens, nes jo kiekis organizme yra mažas.

### Trumpas testas (Taip/Ne):

Ar jūsų oda sausa ir suglebusi?  
Ar jūsų nagai lūžinėja ir sluoksniuojasi?  
Plaukai slenka, nuolat atrodo sausi, skilinėja galiukai?  
Jūs nuolat kamuojate užkietėję viduriai?  
Nuolatos juntate nuovargį ir nerimą?  
Nepavyksta atsikratyti papildomų kilogramų?

Jei bent į keletą šių klausimų atsakėte teigiamai – jūsų organizmas ištroškęs ir jums būtina kuo skubiau jį pagirdyti!

### KAIP NEPAMIRŠTI ATSIGERTI?

- Nešiokitės butelį vandens;
- Išgerkite stiklinę vandens kaskart 30 min. prieš valgį;
- Gerkite prieš pradėdami sportuoti, sportuodami ir po sporto;
- Išgerkite po stiklinę vandens ryte atsikėlę ir vakare;
- Vietoj kavos pertraukėlių darykite vandens;
- Vandens iš čiaupo skonį galima pagerinti citrinos, apelsino, greipfruto ar kitų vaisių sultimis.



### VANDUO IŠ ORGANIZMO PASIŠALINA:

Kvėpuojant (per plaučius), prakaituojant (per odą), su šlapimu. Su išmatomis pasišalina tik nedidelė dalis vandens (vanduo sudaro 3–4 proc. išmatų masės).

Normaliai vandens pusiausvyrą palaikyti žmogui per dieną reikia suvartoti apie 2–2,5 l vandens. Toks pats kiekis vandens (apie 2,5 l) pasišalina aukščiau minėtais keliais.

*Tai, ko mums reikia, arba nieko nekainuoja, arba labai pigiai:  
prigimtis reikalauja tik duonos ir vandens (Seneka)*