



## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΚΑΙ ΑΠΛΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΟΛΥΤΙΜΟ ΝΕΡΟ ΑΠΟ ΕΝΑ “ΓΙΑΤΡΟ”

Το σώμα μας αποτελείται από μυς (πρωτεΐνες), λίπος, υδατάνθρακες, μέταλλα, και νερό. Το νερό ωστόσο είναι αυτό που αποτελεί το 70% περίπου της συνολικής συστάσεως του σώματος μας, στα έμβρυα δε το νερό αποτελεί το 90% του σώματος. Νερό κυκλοφορεί στα αγγεία μας, στο μεσοκυττάριο χώρο αλλά και μέσα στα κύτταρα.

*Είναι λοιπόν τόσο πολύτιμο για το σώμα και την υγεία μας το νερό; Και αν ναι, είναι όλα τα “νερά” (της βρύσης, εμφιαλωμένα, κλπ.), κατάλληλα και ωφέλιμα για την υγεία μας;*

Ο οργανισμός μας χρειάζεται το νερό για να διατηρηθεί στη ζωή. Είναι γνωστό ότι ένας άνθρωπος σε στέρηση τροφής μπορεί να διατηρηθεί στη ζωή πολύ περισσότερο από 3 εβδομάδες ενώ φθάνουν 4 με 5 ημέρες πλήρους στέρησης του νερού για να οδηγηθούμε κοντά στο θάνατο. Το νερό μεταφέρει το αίμα αλλά και θρεπτικά συστατικά στα κύτταρα μας, βοηθά στην ρύθμιση της πίεσεως, είναι πολύ σημαντικό στη διαδικασία ομοιοστασίας και “καθαρισμού” του αίματος μας από τους νεφρούς, βοηθά και στην θερμορύθμιση δια μέσου του ιδρώτα και της άδηλου αναπνοής. Χρειάζονται περίπου 8 ποτήρια νερού (1,5 λίτρο), για έναν άνθρωπο 70 κιλών, την ημέρα για εύκρατες κλιματολογικές συνθήκες και μέτρια σωματική άσκηση, αλλά δεν χρειάζονται νομίζω περισσότερα επιχειρήματα για την τεράστια σημασία του νερού για τον οργανισμό μας.

Το νερό είναι ο ακρογωνιαίος λίθος για κάθε προσπάθεια μας να χάσουμε βάρος. Ένα ποτήρι καθαρό νερό είναι το πιο κατάλληλο αντίδοτο για την βουλιμία μας. Η κατακράτηση νερού και το οίδημα (πρήξιμο) των άκρων, αλλά και η υπέρταση σχετίζονται συχνά με αυξημένη πρόσληψη χλωριούχου νατρίου (αλάτι), και αντιμετωπίζονται με στέρηση του αλατιού και απαραίτητα με κατανάλωση άφθονου καθαρού νερού. Σωστή ενυδάτωση του οργανισμού προστατεύει όχι μόνο το δέρμα αλλά και όλους τους βλεννογόνους (πνεύμονες, οφθαλμοί, ρώθωνες, κλπ.) και φυσικά τους ζωτικής σημασίας νεφρούς μας.

Αναφέρω τη λέξη “καθαρό” γιατί όλοι γνωρίζουμε το πρόβλημα του νερού στις μέρες μας. Δεν είναι μόνο η μόλυνση του *Υδροφόρου Οριζοντα*, για τον οποίο Υδροφόρο Οριζοντα δυστυχώς η Ελλάδα κινδυνεύει να τιμωρηθεί από την ΕΟΚ μια που ακόμα και σήμερα ούτε ελέγχεται ούτε προστατεύεται επαρκώς στην Επικράτεια της χώρας μας. Είναι και τα προβληματικά Υδροδοτικά δίκτυα των πόλεων με την αναγκαστική υπερχλωρίωση του νερού. Το χλώριο δεν το καταλαβαίνουμε μόνο στη γεύση, οι μακροχρόνιες επιπτώσεις του στην υγεία μας δυνητικά επάγουσες ορισμένα είδη καρκίνων δεν έχουν πλήρως διερευνηθεί από την Ιατρική. Θα πρέπει να τονίσω εδώ ότι ακόμη και στην απορρόφηση βιταμινών αλλά και ορισμένων φαρμάκων μπορεί να επηρεάσει η υπερχλωρίωση. Για να μην μιλήσουμε για τα βαριά μέταλλα, τα σκληρά νερά κάποιων πόλεων, ή τις γαστρεντερίτιδες τους καλοκαιρινούς μήνες από το νερό που πίνουμε...

Όσο για τα εμφιαλωμένα, αποτελούν μια λύση όχι πολύ πρακτική, αρκετά ακριβή, και μερικές φορές επικίνδυνη όταν επιμολύνονται με μικρόβια (και πολύ γνωστές εταιρείες έχουν κατηγορηθεί), ή χημικές ουσίες (πχ. το γνωστό Perrier με βενζόλιο).

*Τα φίλτρα νερού αποτελούν την καλύτερη λύση για να έχουμε άμεσα φθηνό άφθονο καθαρό νερό στο σπίτι μας.*

Χρησιμοποιώ φίλτρα νερού τόσο στο σπίτι μου και στο εξοχικό αλλά και στο σπίτι των γονέων μου από την Α.Υ. Pappas γιατί έχω ελέγξει ότι τηρούν τις διεθνείς προδιαγραφές για το φιλτράρισμα του νερού αλλά και γιατί έχουν εγκριθεί και πιστοποιηθεί από το N.S.F. (Εθνικό Οργανισμό Υγείας των ΗΠΑ).



### ΑΝΤΩΝΙΟΣ ΛΕΠΟΥΡΑΣ

ΙΑΤΡΟΣ ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ  
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΔΙΑΒΗΤΟΛΟΓΙΚΗΣ  
ΚΛΙΝΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΨΥΧΙΚΟΥ