A szomjúság jelzi, ha inni kell!

A kézitáska, a hátizsák elengedhetetlen tartozéka lett a folyadékkal teli műanyag flakon. Aki olvas újságot, hallgat rádiót és néz tévét, nem indul el sehova nélküle.

Somogyi Tibor felvétele

Dr. Kovács László
professzor

Aztán időközönként előhúzza és kortyolgat belőle: moziban, színházban – bárhol. Dr. Kovács László professzorral, a pozsonyi Egyetemi Gyermekkórház főorvosával arról beszélgettünk, mikor lett divat ez a szokás, és előnyös-e az egészségre nézve.

Valóban ennyire fontos, hogy állandóan kéznél legyen valamilyen innivaló?

Szerintem korántsem kell annyit inni, mint amennyit próbálnak belénk kényszeríteni.

Hogyan magyarázzuk meg az olvasónak, aki az utóbbi években csak azt hallja: legalább 3-4 liter vizet meg kell innia, hogy ez mégsem feltétlenül igaz?

Az emberiség több millió éves története alatt csak az utóbbi harminc évben találták ki ezt az ivási rezsimet. Ha az előző több százezer, sőt több millió évet eleink gond nélkül átvészelték bármilyen erőltetett folyadékfelvétel nélkül is (és itt a hangsúly az erőltetett kifejezésen van), akkor érdemes elgondolkodni, hogy létezik-e bármi is, ami megváltoztatta volna az ember élettanát az elmúlt években? Nekem mindenesetre nincs ilyesmiről ismeretem. Példaként mondanám: fiatalabb koromban intenzíven sportoltam. Egy-másfél órás edzéseink után az edzőnk még vagy 30 percig nem javasolta a vízivást, mondván, hogy az hirtelen megterhelné a vérkeringést és a szívet.

Igaza volt?

Bizonyos, hogy semmiféle károsodásunk nem származott belőle. Ám az igazsághoz az is hozzátartozik, hogy akkor sincs semmi baj, ha valaki hallgat a médiára, és sokat iszik. Ha kedveli a tiszta vizet, váljék egészségére! Csakhogy abból nem lehet sokat fogyasztani, azon egyszerű oknál fogva, hogy nincs íze. Ezt „hidalták át" az élelmiszergyártó cégek (akik amúgy leginkább propagálják a fokozott folyadékfogyasztást!) azzal, hogy édesített, ízesített italokat gyártanak és ajánlanak vehemensen. Ezekből tényleg többet lehet fogyasztani, szó szerint magukat kínálják, csak egy nagy baj van velük, mégpedig az, hogy hizlalnak. Egy felmérés szerint Csehországban, konkrétan Brünnben minden tizedik gyerek naponta több mint egy liter ízesített üdítőitalt fogyaszt el! Számoljunk csak: miután gyakorlatilag minden üdítő két deciliteres adagonként átlagosan nyolc-kilenc kockacukornyi szénhidrátot tartalmaz, egy literre átszámolva akkor ez már több mint 40 kockacukornyi mennyiséget jelent! Ez rengeteg egy gyermek, de egy felnőtt számára is. Ezek után miért csodálkozunk, hogy sok a túlsúlyos, elhízott, magyarul egyszerűen kövér gyerek és felnőtt? De létezik további egészségkárosító probléma is. Az oly sokat hirdetett üdítőitalok vegyhatása erősen savas, kettő körüli pH-értékkel. Bár ilyen a gyomorsav összetétele is, de ez a vegyhatás a fogakat és a beleket már károsítja. Viccesen mondhatnánk, hogy az ilyen üdítők kiválóan használhatók a vízlefolyó eldugulása esetén, hiszen még a rozsdát is képesek lemarni... Ezzel nem állítom, hogy az üdítők kizárólag ördögi

találmányok lennének. Nyáron, nagy melegben bizonyosan hasznosak, de nagyobb mennyiségben fogyasztva már feltétlenül káros hatásuk dominál.

Mégis mennyit kell inni?

Ennek jelzésére szolgál a szomjúságérzés, ami folyadékhiány esetén kényszerít bennünket, hogy azt lehetőleg mielőbb pótoljuk. Ha a vízveszteség kicsiny, akkor a vízfelvétel sem kell, hogy nagy legyen. Erre extrém példaként szolgálhatnak a Tunéziában élő tuaregek, akik nem veszítenek sok vizet, hála megfelelő öltözetüknek, így számukra a napi 0,5–1 liternyi pótlás is elegendő.

„HA VALAKI KÉPES ELFOGYASZTANI NAPI NÉGY LITER TISZTA VIZET, ÁNNAK AZT MONDOM, HOGY EGÉSZSÉGÉRE."

Mikor szoktunk rá az ivásra?

A mindenhol megjelenő reklám sokakat „akvaholikusokká" tett (magyarázatként: ez a kifejezés a „workoholik" megfelelője, olyan egyének jelölésére, akik függőségben szenvednek – ez esetben nem a munkától, hanem a fokozott folyadékfogyasztástól). Az egyetemi előadásokon manapság a diákok többsége előtt a padon ott áll a műanyag üveg, amiből aztán folyamatosan hörpintgetnek. Ez új jelenség, a mi generációnknál még nem volt szokásos, sőt a bennünket megelőzőknél sem! Tényleg érdemes elgondolkodni azon, hogy most miért is kellene állandóan inni? Megváltozott volna az emberek élettana? Bizonyosan nem!

Az ember azt gondolná, hogy tudományos kutatások eredményeként született az ajánlás, hogy naponta 3–4 litert kell inni, s a súlyosabbaknak még ennél is többet. Szükséges-e tehát erőszakkal inni, ha nem is vagyunk szomjasak?

A válasz: nem szükséges. Persze, mint mindenben, e szabály alól is vannak kivételek. Ilyenek a csecsemők, valamint az idős, illetve a magatehetetlen egyének. Tehát mindazok, akiknek csökkent a szomjúságérzetük, illetve állapotukból kifolyólag nem képesek önállóan felkutatni a folyadék forrását, hogy csillapíthassák szomjukat. Az egészséges nagyobb gyermekek, akárcsak a felnőttek, érzik, ha szomjasak és ezt képesek jelezni is a környezetüknek. Általában elmondható, hogy átlagos nappali hőmérséklet mellett felnőtteknek körülbelül két liter, csecsemőnek pedig egy liter folyadék ajánlott, de úgy, hogy ebben benne van a leves és a tej is. Hangsúlyozom, ez az adat átlagos nappali hőmérsékletre vonatkozik, a mostanihoz hasonló forró nyári napokon, valamint lázas állapotban a szervezet folyadékigénye ezt meghaladja.

Tiszta vízből sem javasol nagy mennyiséget?

Már említettem, a tiszta víz, adott esetben a csapvíz ellen nincs elvi kifogásom. Ha valaki képes elfogyasztani napi négy liter tiszta (hangsúlyozom: tiszta) vizet, annak azt mondom, hogy egészségére. Az emberek többségénél erre nincs igény, számukra elég, ha a szomjúságérzésük alapján tájékozódnak. Hiszen azt arra találta ki számunkra a természet, hogy tudjuk, mikor kell innunk.

Ha valaki megerőszakolja magát és magába gyömöszöl négy liter vizet, annak milyen káros hatásai lehetnek?

Nem arról van szó, hogy káros hatása lenne, hanem pont arról, hogy nincs előnye. A hátránya esetleg az, hogy jobban fog izzadni és gyakran jár majd a mosdóba, aminek viszont a munkáltatója nem fog örülni. Ennél nagyobb menynyiségű víz hirtelen, rövid idő alatt elfogyasztva már felborítja a szervezet belső egyensúlyát, így kifejezetten károsnak mondható. Fontos persze elmondani azt is, hogy ha valaki állandóan szomjasnak érzi magát, annak javaslom, hogy forduljon orvoshoz, mert ez lehet kezdődő betegség, például a cukorbaj tünete is.

Professzor úr mennyit iszik naponta?

Biztosan nem többet, mint két litert.

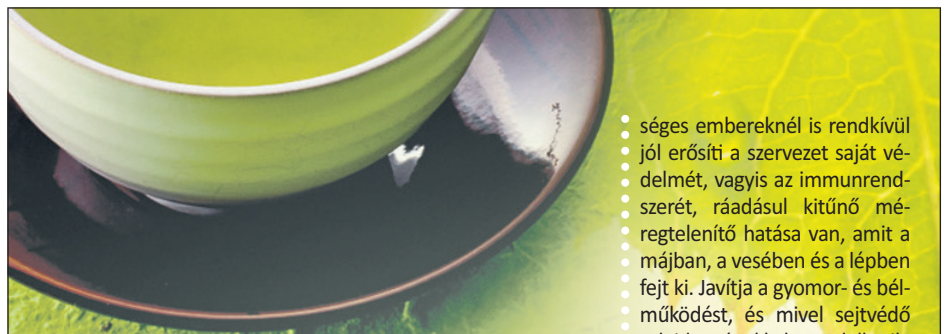
Lépten-nyomon azt hallani, hogy ha sokat iszunk, lefogyunk...

Paradox módon ez igaz is lehet, feltéve, hogy az egyén egyáltalán nem fogyaszt semmi mást, csak folyadékot... Ha ez a cél, még akár üdítőt is lehet inni, de ételt nem! Példaként elmondom: egy nap a rendelőnkbe behoztak egy négyéves gyermeket azzal, hogy az utóbbi időben csökkent a súlya. A szülőkkel beszélgetve fény derült az okra. A gyermek négy-ötliternyi édesített üdítőitalt fogyasztott naponta, ami feltehetően nagyon ízlett neki. Viszont ez annyira megtöltötte a pocakját, hogy minden egyéb ételt elutasított, így lefogyott..

Tehát akkor kell inni, ha az ember szomjas...

Így van. Nem célom senkit lebeszélni az ivásról. Ha meleg van, igyunk akár négy litert is, sőt ilyenkor még fokozottabban figyeljünk arra, mikor jelez a test a szomjúsággal. Viszont egyértelműen a tiszta vizet ajánlom, nem pedig az édesített italokat. De, ha már az utóbbi mellett döntöttünk, akkor azt jobb egyszerre felhajtani. Ilyen esetben ugyanis a száj pH-értéke gyorsan helyreáll. Ezzel szemben, ha valaki kortyonként szürcsölgeti az italt, akkor a pH állandóan alacsony, savas szinten marad, amit károsítja a fogakat. Tehát, ha valaki végképp nem tud lemondani az édes italról, akkor ne apránként kortyolgassa azt, hanem inkább igya meg egy szuszra vagy legalábbis nagyobb részletekben.

KOVÁCS ILONA



Bioterápiával a rák ellen

Közel két évtizedes kutatómunka eredményeképpen a CoD rendszerrel egy olyan módszert fejlesztettek ki, mellyel a hagyományos rákterápiák kiegészítéseként a kemo- és/vagy sugárterápiák hatása masszívan megerősíthető, és egyértelműen csökkenthetők (esetenként meg is szüntethetők) a kezelések mellékhatásai. Émelygés, gyengeség, hajhullás, kísérő vírusos, bakteriális vagy gombás fertőzés csak mérsékelt formában vagy egyáltalán nem fordul elő.

A CoD-tea 100 %-osan természetes, Dél-Amerikából származó növényi kivonat, mely több összetevőt is tartalmaz, mint pl. macskakarmot (Uncaria tomentosa) és baizhu gumósgyökeret (Atractilodes). A kizárólag gyógynövényekből készült CoD-tea fontos jellemzője, hogy megszünteti a sejtosztódást gátló gyógyszerekkel (a citosztatikumokkal) szemben már meglévő ellenállást. A ráksejtek „álcázni" is tudják magukat, tehát a sejtpusztító gyógyszerekkel végzett kezelés során bizonyos idő elteltével védetté válnak a szerekkel szemben – mégpedig a daganatos sejtek külső falában található speciális fehérjemolekulának köszönhetően. Ez a molekula a daganatos sejtből egy kalciummal közvetített reakción keresztül „kicsempészi" a romboló anyagokat, így a sejt tovább tud élni. Kísérletekkel bizonyított tény, hogy a CoD-teában lévő természetes anyagok megakadályozzák a kalciumkilökést, és ezáltal blokkolják ezeket a „ pumpa-fehérjéket ". A ráksejtek így már nem tudnak védekezni a romboló anyagok beáramlásával szemben, és pusztulásra vannak ítélve.

A CoD-rendszer három részből áll. Hozzátartozik a tea napi rendszeres fogyasztása, egy étrendelőírás és néhány, az élettvitelre vonatkozó javaslat. Ez az egészség megőrzésére is kitűnően alkalmas, mivel egészséges embereknél is rendkívül jól erősíti a szervezet saját védelmét, vagyis az immunrendszerét, ráadásul kitűnő méregtelenítő hatása van, amit a májban, a vesében és a lépben fejt ki. Javítja a gyomor- és bélműködést, és mivel sejtvédő tulajdonságokkal rendelkezik, a jövőben feltehetően más betegségek – például az AIDS, a vírusos májgyulladás, neurológiai betegségek(Alzheimer és Parkinson kór) enyhítésében,gyógyításában is alkalmazható lesz.

2010-ben nyitottuk meg Szlovákia első COD központját. Több éve foglalkozom intenzíven a CoD rendszerrel, ami, szerintem, egy nem éppen hagyományos táplálékkiegészítő: leginkább „speciális táplálékknak" lehetne nevezni. Orvosként a szakterületem a klinikai onkológia és a daganatos betegségek diagnosztizálása és kezelése. Tapasztalatom szerint a rendszer eredményes alkalmazásának alapfeltétele a káros táplálkozási és életviteli szokások teljes átalakítása, hogy megszűnjön az immunrendszerre, a sejtanyagcserére és a szervek működésére ható összes negatív tényező, mint például a dohányzás, az átlagosat meghaladó alkohol- és kávéfogyasztás, a stressz, a nehézfémterhelés, az izgatószerek, a telített zsírok stb.Míg a tea potenciális haszna az emberek számára egyre egyértelműbbé válik, mind több tudományos vizsgálat teremti meg az alapot hatásainak megértéséhez és ezzel a jövőben egy átfogó biológiai rákterápiába való beépítéshez. A rendszerhez ilyen komplex hozzáállása van a dunaszerdahelyi COD központnak is Szlovákiában.

Dr. Csóka Tibor
klinikai onkológus

Orvosi szaktanácsadás és konzultáció
I. Részletes tájékoztatás telefonon: 0917 580 636
/magyar és szlovák nyelven/
II. Konzultáció szakorvosunkkal
előzetes regisztráció alapján telefonon: 0917 580 636
/magyar és szlovák nyelven/

Lemovo s.r.o.

HIRDETÉS ■ MP160795