

## Woda a przeziębienie



### ZDANIEM EKSPERTA:

Dr Nathalie Jacquelin-Ravel,  
Specjalista mikrożywienia,  
Genolier, Szwajcaria:

I znowu ta pora roku: czas przeziębień, kaszlu i grypy. Większość dorosłych zapada na jedną z tych dolegliwości średnio cztery razy w roku, a dzieci nawet częściej. Wyobraźmy sobie ciężar ekonomiczny w skali roku spowodowany utratą dni pracy - około 3 mld euro! I nic nie można na to poradzić. A może można?

Ciekący nos, gorączka, bolące gardło itp. to dobrze znane objawy przeziębienia – dolegliwości, na którą ani lekarze ani firmy farmaceutyczne nie znalazły jeszcze cudownego środka. W praktyce dostępne bez recepty leki zwalczają jedynie objawy, a nie przyczynę. Faktem jest, że gdy wirus przeziębienia lub grypy zadomowi się w organizmie, rzeczywiście niewiele można zrobić poza przetrwaniem ich ataku.

[ciąg dalszy na następnej stronie ➔](#)

### Czy wiesz, że...

**...Twoje płuca składają się w 85% z wody?**

Nawet jeżeli brzmi to niewiarygodnie, ciało potrzebuje wody do oddychania. Aby pobierać tlen i wydalać dwutlenek węgla, nasze płuca muszą być stale nawilżane wodą.

Przeciętnie człowiek traci od pół do jednego litra wody dziennie tylko przez oddychanie. Wodę należy uzupełniać, aby płuca mogły właściwie funkcjonować.



## Dobra forma – lepsze wyniki

Badania przeprowadzone niedawno wśród szwajcarskich pracowników zatrudnionych w małych i średnich przedsiębiorstwach wykazały, że 36% z nich codziennie je lunch przy biurku, a kolejne 46% czyni to często. Ze względu na presję czasową wielu pracowników zadawała się kanapką albo ciastkiem zjedzonym pośpiesznie pomiędzy spotkaniami.

W trosce o zdrowie tych pracowników w kantonie Lucerny zainicjowano pilotażowy program

pod hasłem „Dobra forma- lepsze wyniki” mający na celu uświadomienie pracodawcom ryzyka, jakie dla firmy stanowią złe zwyczaje żywieniowe i brak aktywności fizycznej wśród pracowników.

„Małe i średnie przedsiębiorstwa często uważają, że nie dysponują wystarczającymi środkami by zaoferować pracownikom zdrowe posiłki” – tłumaczy dyrektor programu Anita Lauener.

[ciąg dalszy na następnej stronie ➔](#)



## Dobra forma – lepsze wyniki

z poprzedniej strony ➔

„Jednak nierównoważona dieta, brak ruchu i stres w miejscu pracy wpływają negatywnie na wydajność firmy. Nieobecność pracowników i koszty zdrowotne przeważają koszt związany z zaferowaniem pracownikom np. zdrowych przekąsek”.



*„Gdybyśmy mogli przepisać każdemu z osobna odpowiednie dlań porcje pożywienia i ćwiczeń fizycznych, ani za dużo, ani za mało, byłaby to najbezpieczniejsza recepta na zachowanie zdrowia”.*

Hipokrates

W ramach pilotażowego programu Anita Lauener przygotowała wykaz miejscowych dostawców zdrowych posiłków, przekąsek i owoców oraz broszury informacyjne na temat pełnowartościowego żywienia i prostych ćwiczeń możliwych do wykonywania w pracy. 80% pracodawców, do których zwrócono się w ramach programu, było otwartych na jego przesłanie, a 12% podjęło już prozdrowotne działania na rzecz swoich pracowników.

**To dobry znak na przyszłość – mamy nadzieję!**

## Woda a przeziębienie

z poprzedniej strony ➔

Najlepszym sposobem zwalczania przeziębienia jest przede wszystkim zapobieganie jego pojawieniu się w organizmie. Znamy sposoby zapobiegania grypie i przeziębieniom: jest to częste mycie rąk, przyjmowanie witamin i unikanie zainfekowanych osób. Jednak prawdopodobnie najważniejszą i najłatwiejszą formą zapobiegania przeziębieniom jest ta, która jest czasem najmniej dostrzegana: właściwa wymiana płynów. Płyny wypływają z naszych organizmów szkodliwe zanieczyszczenia i toksyny i przyczyniają się do produkcji śluzu. Zważywszy, że na zwalczanie przeziębienia czy grypy organizm zużywa więcej płynów niż zwykle, ich brak może spowodować poważne odwodnienie. Odwodnienie zaś może być jedną z wielu przyczyn gorączki. Dlatego przy odczuwaniu tego rodzaju objawów należy przyjmować więcej wody. W rzeczywistości brak płynów w organizmie może nasilać katar i kaszel.

Woda jest oczywiście najważniejszym płynem, ale sok, herbata czy rosół również uzupełniają niedobory w organizmie. Ciepłe napoje łagodzą ból gardła i mogą pomóc nawet w udrożnieniu górnych dróg oddechowych. Zaleca się również płukanie gardła wodą z solą i wdychanie wilgotnego powietrza (o ile to możliwe - z nawilżaczem). W medycynie naturalnej przeziębienia traktuje się jako sposób oczyszczania organizmu z substancji toksycznych. W okresie jesieni i zimy nasze organizmy starają się dostosować się do pory roku. Organizm wówczas kondensuje produkty przemiany materii i pozbywa się nadmiaru śluzu i elementów zatykających tkanki, co poprawia krążenie i pozwala na pompowanie krwi tak, aby było nam ciepło. Jednak proces ten daje grypopodobne objawy. Picie więcej wody pozwoli organizmowi na pozbycie się substancji toksycznych. Ćwiczenia fizyczne i pocenie się mogą być również pomocne w utrzymywaniu organizmu bez toksyn.

Przy kaszlu picie należytej ilości wody pozwala na utrzymanie cienkiej nawilżonej warstwy śluzu w płucach, co ułatwia mokry kaszel. Woda pomaga również rozluźnić flegmę i zwyczajnie łagodzi podrażnienie gardła.

Woda nie tylko może pomóc przy zapobieganiu przeziębieniom, ale może również sprawić, że cierpiący na nie poczują się lepiej. Zasadniczo więcej wody może przyczynić się do zbudowania silniejszego układu odpornościowego, a więc pijmy, bądźmy zdrowi i tak naprawdę cieszymy się z pory chłodów.

### Wskazówki dotyczące zapobiegania grypie i przeziębieniom



Myj często ręce.



Przyjmuj witaminy i więcej płynów.



Unikaj zainfekowanych osób.

Woda Eden - Twoje źródło dobrego samopoczucia w pracy

