



ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ

Το νερό είναι η πιο γνωστή χημική ένωση. Αποτελείται από δύο άτομα υδρογόνου (H) και ένα άτομο οξυγόνου (O) και ο χημικός του τύπος είναι H₂O. Είναι απαραίτητο σε όλες τις γνωστές μορφές ζωής του πλανήτη μας. Οι άνθρωποι και τα ζώα έχουν στο σώμα τους 60-70% νερό (κατά βάρος), ενώ το ποσοστό του στα κύτταρα φθάνει μέχρι και το 90%.

Το όνομα «νερό» προέρχεται από τη βυζαντινή φράση «νεαρόν ύδωρ», η οποία σήμαινε τρεχούμενο νερό. Η φράση αυτή προέρχεται από την αρχαία ελληνική «νήρον ύδωρ». Το νερό μέχρι το 18ο αιώνα θεωρούνταν ως στοιχείο. Πρώτος ο πατέρας της νεότερης χημείας Λαβουαζιέ απέδειξε ότι είναι η ένωση του υδρογόνου και του οξυγόνου. Από το 1992, η 22η Μαρτίου κάθε έτους έχει καθιερωθεί από τη Γενική Συνέλευση του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών ως η παγκόσμια μέρα για το νερό. Τα οφέλη του νερού είναι πολλά. Βοηθάει:

- στην απώλεια βάρους και την αύξηση του μεταβολισμού,
 - την ενυδάτωση του δέρματος, έτσι ώστε αυτό να διατηρεί την ελαστικότητά του,
 - την καλή πέψη,
 - μειώνει τις μυϊκές κράμπες και τους πόνους στις αρθρώσεις,
 - ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματος,
 - είναι ευεργετικό για την καρδιά και τον εγκέφαλο,
 - μειώνει τους πονοκεφάλους, τις ημικρανίες και τις λιποθυμίες που προκαλούνται από την αφυδάτωση κλπ.
- Επίσης, μεγάλες ποσότητες νερού θα πρέπει να καταναλώνουν οι γυναίκες που είναι έγκυες ή θηλάζουν.
- Η κατανάλωση νερού είναι ευεργετική και βοηθάει στην καλή και σωστή λειτουργία των φυσικών φίλτρων του οργανισμού μας, τους νεφρούς.

Οι νεφροί, μέρος του ανώτερου ουροποιητικού συστήματος, διατηρούν την ισορροπία των υγρών του οργανισμού, φιλτράροντας καθημερινά περίπου 200

ΝΕΡΟΥ-ΟΥΡΟΛΟΙΜΩΞΕΙΣ & ΟΥΡΟΛΙΘΙΑΣΕΙΣ

It αίματος και αποβάλλουν από το σώμα τις τοξίνες και το επιπλέον νερό από το αίμα, ρυθμίζουν την παραγωγή των ερυθρών αιμοσφαιρίων και ενεργοποιούν τη βιταμίνη D.

ΛΙΘΙΑΣΗ

Μία από τις πιο συνηθισμένες παθήσεις του ουροποιητικού συστήματος είναι η «λιθίαση». Ανάλογα με το σημείο που θα εντοπιστεί ο λίθος έχουμε τις νεφρολιθιάσεις, τη λιθίαση των ουρητήρων, τη λιθίαση της ουροδόχου κύστης και τη λιθίαση της ουρήθρας.

Ο καλύτερος και ο πλέον υγιεινός τρόπος για την πρόληψη των λιθιάσεων είναι η κατανάλωση άφθονων υγρών



και βασικά νερού. Αυτό σημαίνει ότι, ανάλογα με τις κλιματολογικές συνθήκες, ένας ασθενής με λιθιασική προδιάθεση πρέπει να καταναλώνει πάνω από 2,5 λίτρα νερού ημερησίως.

ΟΥΡΟΛΟΙΜΩΞΕΙΣ

Οι ουρολοιμώξεις είναι επίσης από τις πιο συχνές παθήσεις του ουρογεννητικού συστήματος. Αφορούν άμεσα τις γυναίκες γιατί διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να αναπτύξουν μια ουρολοίμωξη από ό,τι οι άντρες λόγω της ανατομίας τους. Από έρευνες προκύπτει ότι περίπου το 50% των γυναικών αναφέρουν ότι έχουν πάθει έστω και μία φορά στη ζωή τους ουρολοίμωξη.

Δεν θα πρέπει λοιπόν να περιμένουμε την εμφάνιση των πρώτων ενοχλητικών συμπτωμάτων. Η κατανάλωση πολλών υγρών βοηθάει την κύστη να «καθαρίσει». Καθημερινά χρειάζεται να πίνουμε μεγάλη ποσότητα νερού, με αποτέλεσμα να αδειάζει η κύστη ανά τακτά



χρονικά διαστήματα, έτσι ώστε τα ούρα να μη μένουν για αρκετή ώρα στην κύστη, διότι λιμνάζουν και αυξάνεται η πιθανότητα πολλαπλασιασμού των μικροβίων και εμφάνισης κάποιας ουρολοίμωξης. Σύμφωνα με έρευνα της UNESCO το 2003, που αφορούσε τα παγκόσμια αποθέματα νερού, υπολογίζεται ότι, στα επόμενα 20 χρόνια, η ποσότητα του νερού που αναλογεί στον καθένα προβλέπεται να μειωθεί κατά 30%. Σήμερα, ένα ποσοστό περίπου 40% από τους ανθρώπους που ζουν στη γη δεν έχει επαρκές νερό ακόμα και για υποτυπώδη υγιεινή. Πολλοί έχουν προβλέψει ότι το καθαρό νερό θα γίνει το «πετρέλαιο του μέλλοντος».

**ΣΤΕΙΑΓΕ
ΤΑ ΓΡΑΜ-
ΜΑΤΑ ΣΑΣ
ΣΤΗ ΔΙΕΥ-
ΘΥΝΣΗ:**

Αμπερουσίου-
Χαλανδρίου
92, Μαρούσι,
Τ.Κ. 151 25,
με την
ένδειξη:
«Υγεία»