



Mažina galvos  
skausmus



Gerina  
virškinimą



Saugo  
sąnarius

Suteikia  
energijos

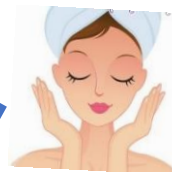


## VANDUO – SVEIKATOS ŠALTINIS



Reguliuoja kūno  
temperatūrą

Išsaugo  
sveiką odą



Organizmui netekus vos 1-2 proc. vandens, jaučiamas troškulys.

Netekus 5 proc. – sutrinka medžiagų apykaita, sulėtėja oksidacijos procesai, didėja kraujo klampa, pakyla temperatūra, dažnėja pulsas, parausta oda, suglemba raumenys ir kūnas, svaigsta ir skauda galvą, gali aptemti sąmonė.

Netekus 10 proc. atsiranda negrįžtamų pataloginių reiškinių.

Netekus 21 proc. vandens, žmogus miršta, apsinuodijęs savo organizmo medžiagų apykaitos produktais, kurie be vandens negeba pasišalinti iš organizmo.

Ypač rekomenduojama stebėti, kad vaikai gertų po fizinių krūvių, nes vaikų troškulio mechanizmas neišsivystęs taip gerai kaip suaugusių, todėl jie gali nenorėti gerti ir tuomet, kai akivaizdu, kad vandens jiems reikia.

