

cabines

Świat kosmetyki profesjonalnej - nowości, aktualności, wydarzenia



CZYTAJ NA STR. 20-21

ODKRYJ CAŁKIEM NOWĄ
SKÓRĘ. SWOJĄ WŁASNĄ.

[SYSTÈME DERMATOLOGIQUE]



MARIA
GALLAND
PARIS

Woda

– lek i kosmetyk

Woda, aqua, water, Wasser... jeden z czterech żywiołów, najpowszechniejszy związek chemiczny i najbardziej znany płyn świata. Podstawowy składnik organizmów żywych. Substancja towarzysząca nieustannie naszemu życiu i nie dająca się zastąpić żadnym innym płynem. To dzięki niej istnieje życie na Ziemi. W wielu religiach zanurzenie w wodzie symbolizuje oczyszczenie i odrodzenie.

W rękach dobrego lekarza i woda staje się lekarstwem.

MIKOŁAJ GOGOL

34

Początkiem wszechrzeczy jest woda. Wszystko jest z wody, z wody powstało i z wody się składa – to słowa starożytnego mędrca i filozofa przyrody Talesa z Miletu. Myśl tę rozwija Arystoteles: Ziemia spoczywa na wodzie. Pożywieniem wszystkich organizmów są płyny. Zarodki wszystkich istot są mokre. To dzięki wodzie Ziemia splodziła i wspiera wszelkie istnienie.

Leonardo da Vinci podkreśla dwa oblicza wody – groźne, niszczące oraz przyjazne, życiodajne: Zabija lub przynosi, niszczy albo buduje. Wyznacza czas życia i śmierci, wzrostu lub zaniku. Czasami żywi, a kiedy indziej wręcz przeciwnie. Gasi ogień, a innym razem zatapia wioski wielką powodzią...

Te ostatnie słowa nabierają obecnie aż nadto aktualnej wymowy.

Woda jest podstawowym elemen-



DR ELŻBIETA KOWALSKA-
WOCHNA
wykładowca Wyższej Szkoły
Kosmetologii i Ochrony
Zdrowia w Białymstoku





1. Przez skórę – w klimacie umiarkowanym ok. 600 ml/dobę
2. Przez płuca (wydech) – u osoby zdrowej ok. 400 ml/dobę
3. Z kałem – ok. 100 ml/dobę
4. Przez nerki. Wydalana jest każda ilość wody, która stanowi nadwyżkę przekraczającą zapotrzebowanie organizmu. Usuwane są przy tym rozpuszczone w wodzie substancje niepożądane dla organizmu.

Przeciętne dobowe zapotrzebowanie zdrowego człowieka na wodę wynosi 2–2,5 litra. Możemy to wyliczyć, dzieląc swoją masę ciała przez 30 (średnio 30–45 ml na kg masy ciała). Osoby chore na kamicy nerkową muszą pić więcej – 3–3,5 litra/dobę.

Zapotrzebowanie na wodę wzrasta podczas intensywnego wysiłku fizycznego, wysokich temperatur powietrza, stanów gorączkowych, biegunki, wymiotów. Picie czystej wody zaleca się diabetykom, bo nie zawiera cukru, oraz osobom odchudzającym się, bo nie dostarcza kalorii. Dużo płynów po-

trzebują kobiety karmiące piersią, bo produkują prawie litr mleka dziennie, i kobiety ciężarne.

Najważniejszym źródłem wody są wypijane płyny (ok. 62% dobowej normy). Pozostała porcja to woda zawarta w pokarmach stałych – rybach, warzywach i owocach oraz tzw. woda metaboliczna powstająca w organizmie podczas przemiany białek, tłuszczów i węglowodanów.

„Złodzieje” płynów

Takim mianem można określić napoje alkoholowe, kawę, czarną herbatę oraz wszelkie napoje zawierające kofeinę (coca-cola, napoje energetyzujące), ponieważ nie tylko nie uzupełniają ilości płynów, ale dodatkowo pogłębiają ich niedobór. Ponadto zawarty w napojach typu cola kwas ortofosforowy zaburza gospodarkę wapniową, blokując prawidłową mineralizację kości i zębów. Uniemożliwia też przyswajanie żelaza.

Kluczowym zjawiskiem dla gospodarki wodnej organizmu jest relacja między wymienionymi wyżej używkami a wydzielaniem hormonu antydiuretycznego **ADH** (*antidiuretic hormone*), zwanego antydiuretyną lub wazopresyną. Hormon ten zwiększa odzyskiwanie wody z moczu – tzw. resorpcję wody (wchłanianie zwrotne). Ta woda trafia z powrotem do tkanek, dzięki czemu utrzymują one prawidłowy stopień uwodnienia.

Alkohol i kofeina hamują wydzielanie ADH. Woda, zamiast zasilać tkanki, przepływa do pęcherza moczowego, znacznie zwiększając diurezę. Tracimy przy tym wiele cennych dla organizmu pierwiastków. Jeżeli natychmiast nie uzupełnimy jej ubytku, może nam grozić odwodnienie.

Obliczono, że wprowadzenie do organizmu 1 ml czystego alkoholu zwiększa wydalanie wody o dodatkowych 10 ml. Wypicie 250 ml wina oznacza, że w ciągu najbliższych 2 godzin stracimy ok. 500 ml wody. To

wyjaśnia, dlaczego po spożyciu znacznej ilości alkoholu mamy wzmożone pragnienie, żartobliwie zwane „syndromem dnia następnego”.

Kofeina nie ma aż tak silnego działania, ale nie zaszkodzi trzymać się zasady wypijania szklanki wody po każdej filiżance kawy. Taki zwyczaj jest praktykowany w niektórych kawiarniach (zwłaszcza zagranicznych) i ma on naukowe uzasadnienie.

W Australii przebadano znajdujące się na tamtejszym rynku napoje energetyzujące. Okazało się, że większość z nich ma przekroczone limity zawartości kofeiny, niezgodnie z oficjalnymi deklaracjami producentów. Niektóre różnice osiągały nawet 30%. Zdaniem lekarzy jest to bardzo niebezpieczne dla zdrowia, zwłaszcza u ludzi młodych. Zakwestionowane produkty wycofano z rynku.

Woda odchudza

Odchudza, bo nie dostarcza kalorii, a pita pomiędzy posiłkami zmniejsza apetyt, gdyż zapełnia żołądek. Osobom na diecie odchudzającej zaleca się pić wodę mocno schłodzoną, ponieważ na jej ogrzanie organizm musi spalić dodatkowe kalorie.

Woda ma też właściwości oczyszczająco-drenujące, co skrzętnie wykorzystwała medycyna estetyczna. Specjaliści z firmy HumanMed opracowali unikalną technikę wybiórczego usuwania tkanki tłuszczowej przy pomocy silnego strumienia wody, bez „rozrywania” komórek. Taka liposukcja nosi nazwę **WAL** (*water-jet assisted liposuction*). Uzyskane nie uszkodzone komórki tłuszczowe mogą być wykorzystane jako bezpieczny i naturalny materiał w zabiegach powiększania piersi, wygładzania zmarszczek lub wypełniania ubytków ciała po chorobie czy wypadku.

Mineralna czy źródłana?

Wody mineralne i źródłane są to wody naturalne czerpane z głębokich po-

