

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Ważne jaką wodę pijemy podczas upałów

Jak tłumaczy na łamach portalu Tadeusz Wojtaszek z programu "Woda dla zdrowia", przed nadmierną temperaturą otoczenia organizm broni się poprzez intensywne pocenie się. W ten sposób obniża się ciepłota ciała, ale wraz z potem wypływają z naszego organizmu składniki mineralne - przede wszystkim sól, która zawiera dużo sodu. Dlatego w czasie upałów należy pić wody wysokozmineralizowane, które wzmacniają elektrolity w mięśniach i dodają sił.

Ekspert portalu wyjaśnia, że znaczny ubytek sodu i innych składników mineralnych z organizmu rozregulowuje gospodarkę wodno elektrolitową, która warunkuje sprawność mięśni. W efekcie nadmiernego pocenia stajemy się ociężali i apatyczni, pogarsza się nasze samopoczucie, odczuwamy dolegliwości sercowe i boli nas głowa.

Picie w takiej sytuacji zwykłej wody źródlanej nie zawierającej soli mineralnych, powoduje szybsze odwodnienie organizmu. Jest w nim coraz mniej sodu, który utrzymuje na odpowiednim poziomie zawartość wody w naszym ciele. Im więcej pijemy tym szybciej wydalamy z siebie wodę, a wraz z nią dające siłę składniki mineralne. Dochodzi wówczas do zasłabnięć, pojawia się też ryzyko zaburzeń pracy serca.

- W Indiach nauczyłem się pić wodę w cieniu, pić wodę przed zmęczeniem albo po zmęczeniu ale z odpoczynkiem - opowiada "Wodzie dla zdrowia" prezydent pogody i podróżnik Jarosław Kret. Tłumaczy, że przed zaspokojeniem pragnienia należy przez kilka minut wychłodzić organizm po wysiłku.

Także przed wyjściem z chłodnego pomieszczenia warto pamiętać o dostarczeniu organizmowi wody, zanim będzie musiał zmagać się z upałem. Dodaje, że w Indiach, gdzie nie można kupić wód mineralnych, do wody dodaje się zawsze odrobinę soli, a dla smaku plasterki cytryny, trochę sproszkowanego imbiru i miodu.

[PAP/Onet](http://laboratoria.net/aktualnosci/5102.html)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/5102.html>



15-05-2025

[Targi PCI Days 2025](#)

Spotkanie branży farmaceutycznej, kosmetycznej i suplementów diety.



15-05-2025

[Przyszłość SI należy do biokomputerów](#)

Powiedziała PAP ekspertka w zakresie neuronauki dr Ewelina Kurtys.



15-05-2025

Polacy wciąż niechętnie przyznają się do problemów ze zdrowiem...

Co czwarta osoba spełnia kryteria depresji.



15-05-2025

Leki eliminują konieczność wykonywania operacji polipów nosa

Nie muszą być stosowane sterydy.



15-05-2025

Połączenie z ISS podczas misji IGNIS

Politechnika Rzeszowska będzie je transmitować.



15-05-2025

[Spada śmiertelność z powodu czerniaka w Polsce](#)

Dzięki edukacji i nowym lekom.



15-05-2025

[Kontakt z reklamami niezdrowej żywności](#)

Zwiększa codzienne spożycie kalorii u dzieci.



15-05-2025

[Szczepionka przeciwko półpaścowi](#)

Może zapobiegać problemom z sercem.

Informacje dnia: [Targi PCI Days 2025](#) [Przyszłość SI należy do biokomputerów](#) [Polacy wciąż niechętnie przyznają się do problemów ze zdrowiem psychicznym](#) [Leki eliminują konieczność wykonywania operacji polipów nosa](#) [Połączenie z ISS podczas misji IGNIS](#) [Spada śmiertelność z powodu czerniaka w Polsce](#) [Targi PCI Days 2025](#) [Przyszłość SI należy do biokomputerów](#) [Polacy wciąż niechętnie przyznają się do problemów ze zdrowiem psychicznym](#) [Leki eliminują konieczność wykonywania operacji polipów nosa](#) [Połączenie z ISS podczas misji IGNIS](#) [Spada śmiertelność z powodu czerniaka w Polsce](#) [Targi PCI Days 2025](#) [Przyszłość SI należy do biokomputerów](#) [Polacy wciąż niechętnie przyznają się do problemów ze zdrowiem psychicznym](#) [Leki eliminują konieczność](#)

[wykonywania operacji polipów nosa Połączenie z ISS podczas misji IGNIS Spada śmiertelność z powodu czerniaka w Polsce](#)

Partnerzy