

## ВОДА ТВОРОИТ ЧУДЕСА!

Вода — источник жизни на Земле. Человек, как часть этой жизни, также на большую часть состоит из воды. Например, эмбрион на 97% состоит из жидкости, человек средних лет на 65-75%, а в теле пожилых людей воды 60-65%. С возрастом количество жидкостей в организме уменьшается. Наши органы и системы также содержат в себе много воды. Например, кровь — 83%, мозг, сердце, мышцы — 75%, кости — 20%.

### *Вода необходима для:*

- нормального функционирования организма, так как доставляет к клеткам кислород и питательные вещества;
- позволяет перерабатывать пищу в энергию;
- выводит шлаки и токсины из организма;
- участвует в регулировании температуры тела;
- незаменима для кровообращения;
- улучшает работу мозга, улучшает внимательность и концентрацию;
- способствует тому, чтобы пища, которую мы едим, быстро переваривалась и усваивалась организмом;
- служит в качестве смазки для наших суставов;
- необходима для растворения витаминов;
- сохраняет молодость кожи, предотвращает появление морщин;
- помогает сжигать жиры;
- помогает нормальной работе желудочно-кишечного тракта, предотвращает запоры;
- снимает усталость;
- вода продлевает жизнь!

### *Сколько пить воды?*

Ежедневно из нашего организма выводится около 2 литров жидкости. Влага выделяется через кожу, мочевыделительную систему, кишечник и легкие, поэтому запасы воды необходимо своевременно пополнять, в том числе и чтобы не наступило обезвоживание (проявляется усталостью, мышечными и головными болями, жаждой, в тяжелых случаях потерей сознания). При выраженном обезвоживании все вышеперечисленные проявления усилятся, чтобы предотвратить это, нужно пить воду каждый день. Минимальное количество — **1,5 литра в сутки**. Если есть факторы, увеличивающие потери жидкостей организмом, то объемы нужно увеличить (при избыточной массе тела; пожилым людям; в жаркую погоду, при интенсивных физических нагрузках и занятиях спортом).

### *Как правильно пить воду?*

- Не пейте жидкость быстро, лучше делайте это маленькими глотками, чтобы не нагружать почки;
- Лучше пить воду комнатной температуры или приближённой к ней;

- Первый стакан воды пейте утром натощак (это помогает активировать внутренние органы);

- Не пейте воду во время еды. Лучше выпить стакан за 40 минут до приема пищи и спустя 1,5-2 часа после;

- После похода в туалет, выпейте стакан воды, чтобы восстановить баланс;

- За 40 минут перед сном выпейте стакан воды.

### ***Какую воду лучше пить?***

Многие уверены, что кипячение убивает все микробы и такая жидкость безопасна для организма. Да, большинство бактерий, вредных так и полезных, погибают. Кроме того, соли кальция и магния, разрушаясь, оседают на стенках сосудов. Поэтому пить кипяченую воду часто не рекомендуется.

Показатель щелочности обычной питьевой воды примерно равен с рН крови, поэтому все диетологи и тренеры советуют пить именно сырую воду. Можно заказывать бутилированную или использовать фильтры для водопроводной воды. Также важно не злоупотреблять газированной и сильноминерализованной водой.

### ***Каков вывод?***

**Регулярно употребляйте достаточное количество питьевой воды!  
Не допускайте обезвоживания организма!**