

Полезные свойства воды

Простая вода лечит множество заболеваний!

Вода – уникальное природное вещество. Доказано, что основная масса болезней возникает вследствие нехватки воды. Вода – универсальный растворитель, который является основным компонентом в обмене веществ, все минералы и микроэлементы растворяются в воде, впитываются в кровь, проникают из клетки в клетку.

Вода – это жизнь!

- наша кровь состоит из воды на 83 %;
- наш скелет состоит из воды – на 22 %;
- в наших мышцах воды – 76 %, а в головном мозге – 75 %;
- в организме нет ни одного процесса, связанного с обменом веществ, который проходил бы без участия воды.

Почему так важно пить воду для организма человека?

1. Вода способствует подавлению чувства голода.

Мы очень часто не можем отличить чувства жажды от голода. Они проявляются почти одинаково. Когда возникают такие симптомы, мы думаем, что голодны и стараемся что-нибудь съесть. Но очень часто нам нужна не пища, а жидкость для восстановления водного баланса. В этом состоит огромная польза воды для организма человека для похудения. Если систематически употреблять нужное количество жидкости, то чувство голода станет проявляться гораздо реже. В результате вы не будете накапливать лишние килограммы из-за частых перекусов.

2. Вода стимулирует умственную деятельность.

Мозг человека – орган, который содержит самое большое количество воды. Именно по этой причине ее недостаток в первую очередь отражается на мозговой деятельности.

3. Вода дает организму силы.

Растения без воды погибнут. Если же дать растению воды в нужном количестве, то оно начнет расцветать и наполнится силой. Такой же эффект имеет место и в отношении клеток организма человека. При отсутствии воды они высыхают и превращаются в сухие листья. Человек постоянно чувствует себя уставшим и обессиленным.

4. Вода омолаживает кожу.

Если воды в организме недостаточно, первой реагирует кожа. Она становится тусклой, сухой, безжизненной. Дерма состоит на 90 % из воды. Чистая питьевая вода – основной источник молодости и красоты. А кожа лица – отражение состояния организма в целом.

Сколько надо пить воды, чтобы быть здоровым?

Количество воды для организма можно рассчитать по простой формуле:

$$\text{Ваш вес} \times 0,03 = \text{объем воды в литрах}$$

Около 1 литра воды мы потребляем вместе с едой и напитками (в случае правильного рациона питания, включающего в себя супы, а также фрукты, овощи и фрешы из них), поэтому вливать в себя еще дополнительно 2–3

литра воды не нужно, вполне достаточно 1–1,5 литра. Поскольку при избытке жидкости в организме можно получить такое состояние, как гипергидратация (нарушение водно-солевого обмена, который может привести к повышению давления, нарушению работы сердца, отекам и другим сбоям систем организма). При интенсивных занятиях спортом, стрессах, курении, употреблении чая, кофе и алкоголя потребление воды должно быть повышенным, поскольку идет сильное обезвоживание.

Какую воду лучше пить?

Согласно восточным учениям, секретом молодости считается теплая вода (40° С), поскольку при употреблении холодной воды организм затрачивает энергию на ее подогрев:

- холодная вода забирает энергию почек;
- в результате приема холодной жидкости в органах пищеварения возникает спазм сосудов; чтобы защитить стенки желудка, вырабатывается слизь, переваривание пищи замедляется;
- от приема холодной воды также происходит спазм желчного пузыря и застой желчи, который впоследствии может привести к образованию камней.

Выпитый с утра натощак стакан теплой воды плавно запускает пищеварительную систему, улучшает отток желчи, усиливает процессы дезоксидации организма.

Возьмите себе за привычку постоянно носить с собой воду. Пить нужно каждые 30 минут. Соки, газировки и другие напитки в расчет не берутся. Пейте воду после пробуждения, перед каждым приемом пищи (желательно за 20 минут до приема пищи и через час после приема пищи), перед тренировкой, после тренировки, во время тренировки, когда устали, при сильной жажде, перед сном и т. д. Не бойтесь отеков! Когда начнете пить воду регулярно, отеки уйдут, а с ними уйдут болезни.

10 способов сделать воду вкусной и полезной

1. Вода, 2 дольки лимона, 2 дольки апельсина, 1 долька киви;
2. Вода, долька лимона, 1 ч. л. меда;
3. Вода, зеленый чай, кусочек арбуза, кусочек дыни;
4. Вода, огурец, мята;
5. Вода, корица, гвоздика;
6. Вода, корень имбиря, клюква или брусника;
7. Вода, персик, мята;
8. Вода, куркума;
9. Вода, облепиха, мята;
10. Вода, базилик, укроп и т. д.

Подведем итог о пользе воды.

Вода:

- контролирует вес, дает энергию;
- помогает от разных типов болей;
- оздоравливает и омолаживает кожу лица и организм в целом;
- улучшает пищеварение, сохраняет здоровье суставов и мышц;
- регулирует температуру тела, очищает от токсинов;

- предотвращает запоры, обогащает клетки кислородом;
- продлевает жизнь.

Пить воду или нет – конечно, решать Вам. Не нужно сразу выпивать норму, к ней надо идти постепенно, а иначе можно себе навредить.

Спортивный клуб советует не пренебрегать водой, не иссушать свой организм и поддерживать свое здоровье!

Пусть эта процедура станет вашей полезной привычкой, которая поможет вам забыть о болезнях.

Здоровья Вам и вашим близким!

Спортивный клуб НТГСПИ