

Добавил(а) Wobe  
26.11.10 21:04

---



ти два слова «Вода и Жизнь» — для многих народов означают одно и то же и очень тесно взаимосвязаны друг с другом. В мифах разных народов сотворение всего живого начинается также с появления воды. Там, где появляется вода, зарождаются «ростки жизни» и сразу же погибают, стоит воде исчезнуть.

Вода для человека важна, так же, как и для всего живого, ведь тело человека почти на 70% состоит из воды. Малейшее изменение баланса жидкости в организме приводит к различным нарушениям. Так, небольшое обезвоживание вызывает усталость, раздражительность и головные боли, а отсутствие воды в течение трех суток приводит к гибели. При физических и эмоциональных нагрузках, различных заболеваниях — потребность в воде значительно возрастает.



Ученые давно выяснили, что для хорошего самочувствия и нормального функционирования всех систем организма, человеку необходимо от полутора до двух литров воды в день. Именно такое количество чистой воды, а не кофе, чая, компота или молока, рекомендуется употреблять в день. Но этого тоже еще недостаточно, оказывается, что воду необходимо употреблять правильно. Существует несколько простых рекомендаций по правильному употреблению воды для питья.

Во-первых, возьмите за правило, выпивать стакан воды утром, сразу после пробуждения. Лучшего средства от профилактики запоров нет — это не только активизирует перистальтику, но и поможет очистить кишечник от остатков непереваренной пищи.

Во-вторых, старайтесь соблюдать правила употребления воды во время приема пищи. Так, воду полезно употреблять за 30 минут до приема пищи и спустя час после еды. В случае, если употребление воды происходит непосредственно перед едой — нарушается кислотно-щелочной баланс, во время или сразу после приема пищи — резко замедляется процесс пищеварения. Запивать еду можно, только в случае, если пища не содержит жидкости, например, печенье, сушеные фрукты.

Добавил(а) Wobe  
26.11.10 21:04

---

В-третьих, старайтесь не употреблять минеральную воду без назначения врача — ведь это своего рода лекарство, которое можно принимать только посоветовавшись с доктором.



Во время физических нагрузок, занятий спортом потребность организма в жидкости увеличивается в несколько раз. Если во время тренировок отказаться от употребления воды, не исключены проблемы с повышением артериального давления, сбои в работе сердца и почек, растяжения мышц. Чтобы избежать этого, желательно выпивать стакан воды до тренировки, и по глотку — каждые пол часа.

Кроме этого, вода является прекрасным средством для тех, кто желает избавиться от лишнего веса. Если употреблять воду за 30 минут до приема пищи, чувство голода снизится, и соответственно уменьшится количество употребляемой пищи, в результате чего будет достигнут эффект похудения.

При недостаточном поступлении жидкости, организм реагирует мгновенно — волосы становятся тусклыми, ногти начинают слоиться, кожа становится сухой и морщинистой, появляется целлюлит. Задумайтесь о своем здоровье и красоте — начинайте пить правильно и достаточное количество воды в день.