**ВОДА**

Вода – это самое уникальное и загадочное природное образование. Это единственный природный минерал, который находится в трех агрегатных состояниях: твердом, жидком и газообразном, кроме этого она является лучшим энергоинформационным носителем. Все живые организмы более чем на половину состоят из воды, например, рыбы  и животные – на 75%, медузы – на 99%, яблоки – на 85%, огурцы – на 95%, а вот организм пожилого человека на 50% состоит из вода, а организм новорожденного – на 86%.

По статистическим данным Всемирной организации здравоохранения около 85% заболеваний передается водой. В жизни человека вода является не заменимым природным богатством, гораздо больше, чем нефть, газ, уголь, железо.

В организме человека вода выполняет множество функций: помогает усваивать питательные вещества, преобразовывает пищу в энергию, способствует регулированию температуры тела, смазывает суставы, выводит шлаки из организма. Научные исследования крови подтвердили, что причина многих болезней в обезвоживании организма, которое ведет к закислению крови. Для того чтобы организм и его органы были  здоровыми необходимо употреблять как можно больше чистой некипяченой воды. Употребление воды можно сравнить с влажной уборкой организма, очищением его от токсинов и шлаков. В течение суток человек теряет до двух литров воды, а это значит, что ему нужно выпить столько же.

### По результатам научных экспериментов было установлено:

— человек испытывает жажду, после того как его организм потерял около 1 литра воды;

— при потере 6-8% влаги от своего веса, человек находится в полуобморочном состоянии;

— потеря 10% влаги появляются галлюцинации и начинаются необратимые процессы в организме;

— при потере 12% восстановление не возможно без медицинского вмешательства;

— при потере 20% наступает смерть.

Без пищи человек может обходиться 50 дней, а без воды смерть может наступить через 5 дней.

Поэтому очень важно соблюдать правильный питьевой режим, в среднем в день необходимо выпивать примерно два – три литра воды, а в жаркую погоду и при физических нагрузках количество употребляемой воды должно быть больше.

## Источники воды для организма

Около 40% дневной нормы воды человек получает с пищей, а остальные 60% необходимо употреблять в виде напитков. Имеются научные подтверждения того, что даже «сухая пища» на 50% состоит из воды: в овощах и фруктах – 90%, в кашах 80% воды, в мясе – примерно 65%, в хлебе – почти 50%.

Примерно 3% воды образует сам организм за счет биохимических процессов. Вода принимает активное участие в обмене веществ, тем самым снижая количество жировых отложений и способствует снижению веса. Эту особенность нужно учитывать тем людям, которые хотят похудеть. Когда организм получает необходимое ему количество воды, человек становится более выносливым и энергичным.

## Не допускайте обезвоживание организма

В тех случаях, когда организм испытывает обезвоживание, появляются такие симптомы как усталость, снижается концентрация внимания, повышается давление, появляются головные боли, боль в спине и суставах. Чтобы не допустить обезвоживания необходимо употреблять около 30 миллилитров воды на 1 кг веса, что составит примерно 2-3 литра чистой воды, не годится газированная вода, а также пиво, чай, кофе и другие искусственные напитки. Многие из этих напитков содержат такие обезвоживающие вещества как спирт и кофеин.

С большим вниманием к соблюдению питьевого режима следует относиться людям, страдающим сахарным диабетом. При обезвоживании поджелудочная железа начинает производить не инсулин, а бикарбонат, чтобы защитить кишечник от воздействия кислоты. Недостаток воды организм компенсирует за счет своих запасов. Не достаток воды  приводит к развитию таких заболеваний как ожирение, астма, гипертония и т.д.

Все это указывает на то, что для нормальной жизнедеятельности человека и всех его органов необходимо соблюдать питьевой режим и при этом употреблять чистую и не кипяченую воду.

**Обезвоживание приводит к:**

* головные боли и головокружение;
* расстройства при дыхании;
* нарушение температуры тела;
* PH уровень внутренних органов, уровень кислотности и щелочности;
* нарушение процесса выведения токсичных веществ из организма;
* зуд кожи;
* расстройство желудка и изжога;
* расстройство мозга, проблемы с концентрацией;
* усталость и сонливость в течение дня;
* повышенное артериальное давление;
* ослабление кровообращения;
* расстройство пищеварения;
* нарушенной функцией почек;
* медленный метаболизм;
* проблемы с суставами;
* ожирение.