**ВОДА. РЕЖИМ И КУЛЬТУРА ПИТЬЯ**

**ИСТОЧНИК ЖИЗНИ - ВОДА.**

*«Воде была дана волшебная власть*

*стать соком жизни на Земле».-*

**Леонардо да Винчи**:

Вода составляет до 80% нашего тела. Две трети её объема находятся внутри клеток. Это внутриклеточная жидкость человека является средой для протекания тысяч химических реакций.

**Поддержание параметров водной среды необходимо для нормального функционирования отдельных органов и всего организма**.

**КАК ПРАВИЛЬНО НАЧАТЬ ДЕНЬ?**

Выпивать стакан нужно небольшими глотками, натощак. Можно добавлять сок лимона. Вода комнатной температуры натощак дает лучший результат в стимуляции работы кишечника и профилактике запоров.

Стакан с воды с утра - это то, что необходимо для запуска работы всего организма, восстановления дефицит жидкости. Ведь именно после ночи организм как никогда нуждается в восстановлении водного баланса. Мы спим примерно 8 часов. За это время теряем через поры и с дыхание до 800 мл воды.

Привычные к такому режиму люди выпивают до половины суточной нормы воды ещё до завтрака. Следующая за этим утренняя зарядка стимулирует движение жидкостей в организме, заполняет свежей водой наши ткани, суставы, настраивает наше тело на новый активный день.

**ВРЕМЯ ПРИЕМА ВОДЫ ОЧЕНЬ ВАЖНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

Для переваривания пищи нашему организму потребуется много сил и энергии. Слюна, желудочный сок и другие вспомогательные жидкости потребуют на своё производство достаточное количество воды. Телу необходимо подготовиться к приему пищи.

1 стакан воды после пробуждения - способствует активации внутренних органов;

1 стакан воды за 30 минут до еды - способствует общему пищеварению;

1 стакан воды перед приемом ванной - помогает снизить артериальное давление;

1стакан воды перед сном позволит избежать инсульта или сердечного приступа, предотвратить ночные судороги в ногах. Мышцы ног ищут гидратации (присоединение молекул воды к молекулам или ионам).

**ГОРЯЧАЯ И ХОЛОДНАЯ ВОДА ПОД ЗАПРЕТОМ ВРАЧЕЙ**

Ученые не рекомендуют пить как горячую, так и холодную воду. Вода должна быть теплой. Даже летом.

Напитки со льдом приводят к проблемам пищеварения, нарушению секреции желчи и желудочных соков.

Горячая вода приводит к повышению газообразования.

**НЕЛЬЗЯ ПИТЬ СРАЗУ ПОСЛЕ ЕДЫ!!!**

Наша система пищеварения представляет собой сложный адаптивный механизм. Переваривая пищу, система в несколько этапов подготавливает, сортирует, расщепляет, усваивает полезные вещества, выводит вредные.

Для каждого типа пищи требуется своя подготовка, своя переработка, своё усвоение. Ключевую роль в этих процессах играет состав и параметры среды для переваривания.

**Питьё сразу после еды растворяет желудочный сок, меняет его кислотность, концентрацию ферментов, состав среды**. Всё это нарушает ход переваривания пищи, затрудняет нормальную работу нашего организма.

|  |
| --- |
| **ПРАВИЛЬНО ПИТЬ (УПОТРЕБЛЯТЬ ЖИДКУЮ ЕДУ) ДО УПОТРЕБЛЕНИЯ ТВЕРДОЙ ПИЩИ!!!** |

Это позволит пищеварительной системе быстро и эффективно выбрать из еды полезные вещества и разнести их по организму. Перерыв в час-два даст твердой пище перевариться и снабдить всё тело необходимым питанием.

**Почему у людей часто происходит обильное мочеиспускание ночью?**

**Ответ кардиолога:** - сила тяжести удерживает воду в нижней части вашего тела, когда мы находимся в вертикальном положении, днем ноги опухают. В положении лежа нижняя часть тела (ноги и т.д.) оказывается на уровне с почками, и почкам легче справляться со своей работой.

**КАКУЮ ВОДУ ПИТЬ?**

Известно, что кипяченая вода - мертвая. Она лишь восполняет баланс жидкости в организме, но не несет энергетической ценности.

Вода - живая субстанция. Химическая формула одна, а в зависимости от обстоятельств, вода может нести разную информацию и по-разному влиять на людей. Идеальная питьевая вода - это природная структурированная из естественных источников - родниковая, ключевая, колодезная, талая и т.д. Кристаллы фильтрованной и кипяченой воды размыты, несимметричны и тусклы. Кристаллы живой воды - яркие, искрящиеся, правильной формы в виде красивых звездочек-снежинок со множеством узоров внутри.

Живая воды помимо пользы для тела несет еще и информацию, ценную энергию, которую усваивает наш организм, как часть той же биосистемы, что и природная воды.

**ВОДА ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ!**

Вода - это бесплатное и эффективное средство для снижения веса, является катализатором процесса расщепления жира при поступлении белка в организм. Таким образом, употребляя белковую пищу и до 2-х литров воды в день, можно избавиться от лишних килограммов.

|  |
| --- |
| **ПОМНИТЕ!     ВСЁ ИНДИВИДУАЛЬНО!!!** |
|   |

**ГАЗИРОВАННАЯ ВОДА**

Газированная вода относится к прохладительным напиткам, с содержанием углекислого газа, который проявляется в виде пузырьков. За основу может быть взята простая вода с искусственной ароматизацией или минеральная вода.

Она избавляет от жажды. Ее прописывают врачи при сниженной кислотности, т.к. она стимулирует выделение сока желудка, добавляя в кровь необходимый уровень щелочи. В газированной воде также содержится натрий, который стимулирует действие ферментов, помогает держать мышцы в тонусе и сохраняет уровень кислотно-щелочного баланса.

Газированную воду не рекомендуется пить людям, страдающим болезнями сердца, и тем, кто склонен к накоплению газов в кишечнике и отрыжке.

Лучше употреблять натуральную питьевую воду, нежели искусственно газированную. Вредна сладкая газированная вода.

**МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА**

Различают 3 основных типа минеральных вод:

* воды с невысоким содержанием минеральных солей (0,1 – 0,5г/л).
* воды со средним уровнем минерализации (1-3 г/л).
* сильно минерализованные воды (более 3 г/л).

Любая вода полезна, если пить ее прямо из источника. Бутилированная вода со временем теряет часть своих полезных свойств.

**Уважаемые коллеги!**

Медицина пропагандирует КУЛЬТУРУ ПИТАНИЯ, куда относится и культура питья воды.

|  |
| --- |
| **СОБЛЮДАЙТЕ ДЛЯ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ ВОДНЫЙРЕЖИМ ДОМА, НА РАБОТЕ, В ПУТИ.** |