

15 фактов о воде, которые облегчат вам жизнь

ВОДА – простое средство от
многих болезней

1. Жидкое – это ещё не вода!

Чай, кофе, соки, лимонад и супы – не заменяют воду, которая нужна нашему организму. Большинство этих жидкостей, наоборот, способствуют выведению воды из организма. Пить необходимо достаточное количество чистой питьевой воды!

2. 1,5 литра в день!

Не важно какое время года на улице – зима, весна, лето или осень – всегда в день следует выпивать не менее 1,5 литров воды. Это необходимое количество, чтобы поддержать организм здоровым и избежать многих заболеваний!

3. Скажите жажде «нет»!

Проявления жажды разнообразны – это не только сухость во рту, но и усталость, головокружение, тёмно-желтый цвет мочи и сухая кожа. Пить воду необходимо регулярно, до появления этих симптомов. Эта привычка будет защитой нашего организма от обезвоживания!

4. Минеральная вода или столовая?

Помните о том, что минеральная вода бывает лечебная и столовая. Лечебную можно пить только по рекомендации врача, даже если она стоит на прилавке обычного магазина. По собственному желанию можно употреблять только столовую воду!

5. Серебро в воде – панацея от бактерий?

К сожалению, серебро не способно обеспечить воде должную степень очистки и обеззаразить её от опасных микроорганизмов. Пить такую воду опасно! Используйте её для умывания, а пейте обычную чистую воду.

6. Кипячёная вода или сырая?

При кипячении погибает большинство опасных микробов, вирусов и бактерий и снижается количество хлора. Однако неорганические примеси остаются. Это могут быть и соли тяжелых металлов, нитраты, и производные нефти... После кипячения вода становится менее вкусной и практически бесполезной, т.к. из неё исчезает необходимый организму кислород, важные для организма минеральные соли выпадают в осадок, а оставшейся хлор образует опасные соединения. Постоянно пить такую воду нельзя!

7. Вода и похудение: как они связаны?

Грамотно составленный рацион и соблюдение питьевого режима помогут сбросить несколько килограммов и стать выносливее. Запомните простой секрет: в течение дня необходимо пить воду маленькими глотками и не более 300 мл. за раз. Лучше всего это делать сидя, а не стоя.

8. Бытовой фильтр – гарантия чистой воды?

Вода после бытового фильтра далека от совершенства. Почему? Они бывают двух видов: осмотические и с угольным картриджем.

Первые обедняют воду, отфильтровывая не только вредные примеси, но и полезные микроэлементы: кальций, магний, калий, фтор, йод и многие другие. По содержанию солей состав такой воды приближен к дистиллированной и недостаточен для поддержания здоровья человека. Пить такую воду часто крайне не рекомендуется.

Угольные картриджи очень «хитрые»: уголь, подобно губке, впитывает из воды все загрязнения, но когда его ресурс исчерпан, начинает их отдавать. Срок его службы индивидуален и зависит от количества потребляемой воды, качества самой жидкости, состояния труб... Может получиться так, что по инструкции картридж надо менять раз в три месяца, а он у Вас «забьётся» за месяц, и Вы оставшийся срок будете пить ещё более загрязнённую воду, сами того не подозревая. Задумайтесь!

9. Родниковая вода – безопасная и полезная!

В XXI веке человечество загрязнило не только поверхностные водоёмы, но и подземные грунтовые воды. Зараза распространилась везде, в т.ч. и в «святые» места. Прежде чем пить родниковую воду – убедитесь в её безопасности!

10. Воды много не бывает?

Бывает! Во всем нужна мера. Даже у здорового человека безмерный приём воды вызывает отеки и негативно влияет на работу сердца. Пейте, а не захлабывайтесь!

11. Вода уходит и приходит

Ежедневно мы принимаем и «отпускаем» из себя воду. В день расходуется:

- около 1,5 литров в виде мочи
- 300 – 600 мл испаряется с потом
- 400 мл выходит через лёгкие
- 200 мл – через кишечник

В результате, только взамен ушедшей из организма воды нам надо ежедневно получить не менее 2,5 литров!

12. Как правильно пить воду в течение дня

Для сохранения молодости и поддержания здоровья воду надо пить так:

- 1 – 2 стакана тёплой воды утром, чтобы «запустить» работу организма и помочь ему освободиться от шлаков
- 1 стакан воды за 20 – 30 минут до еды
- 1 стакан воды через 40 минут/1 час после еды
- 0,5 – 1 стакан воды каждые 2 – 3 часа
- 1 стакан воды за 30 минут до сна, чтобы избежать инфаркта и инсульта

13. Наше здоровье зависит от количества воды

Вода влияет на правильное функционирование всех органов и систем. Например, на артериальное давление, потому что чем гуще кровь, тем оно выше. А чтобы сделать кровь более жидкой, следует выпить воды. Или же на уровень холестерина. Если кровь густая, то её жирность повышена. «Лекарство» от этого такое же – правильный питьевой режим.

14. Напитки могут притворяться водой

Обычно они так и называются: например, газированная вода, минерализованная вода; сюда же относятся соки, ароматизированные чаи и растворимый кофе. Чем они вредны? При регулярном и длительном употреблении газировки закисляется кровь, в соках повышено содержание сахара, а минерализованная вода – это лекарство (а значит, и пить её нужно по рекомендации врача).

15. Любая ли вода полезна?

Однозначно нет. Воду из-под крана не рекомендуется пить ни в коем случае. «Правильная» вода должна соответствовать нормативам по ряду показателей: органолептических, химических, бактериологических и радиологических.

За что они отвечают?

Органолептические показатели определяются с помощью наших органов чувств. Поэтому выделяют запах, привкус, цветность и мутность. Абсолютно чистая вода совершенно бесцветна и прозрачна.

Химические показатели – это жёсткость, нитраты, микроэлементы и так далее. Превышение по какому-либо из этих показателей приводит к различным проблемам со здоровьем.

Микробиологические показатели показывают, насколько вода безопасна с точки зрения наличия в ней вредоносных бактерий и вирусов. Самостоятельно сделать анализ воды на соответствие жидкости всем нормам не получится. Обратитесь в специализированную лабораторию!

Интересные факты:

- ❁ Мужчинам нужно пить больше жидкости, т.к. они в сутки теряют её почти на литр больше, чем женщины
- ❁ Организм человека состоит из воды на 70 – 90 %. А при рождении количество воды в ребёнке составляет 95%!
- ❁ При потере 20 % воды человек умирает
- ❁ Вода укрепляет иммунитет, помогает снимать стресс, тревогу и депрессию

Если заменить все напитки водой, то Вы сбросите лишний вес, снизите утомляемость, укрепите здоровье, а кожа станет упругой.

**С уважением,
специалисты компании «БИОС-АКВА»**