**Статья на тему: Так-ли важна вода на самом деле?**

**Подготовила: Глушкова Олеся.**

Вода уникальна. Я говорю это основываясь на личном опыте. Одиннадцать лет назад я весила на 15 килограмм больше. Мое тело испытывало на себе все новомодные диеты, но результат был нулевым. Хотя, нет, результат был плюсовым, так как потерянные несколько килограмм возвращались и приводили с собой пленных. Все это происходило ровно до того момента как я прочитала книгу доктора Батмангхелиджа «Вода для здоровья». Я начала пить воду, на учебу у меня всегда с собой была бутылочка с водой, на работе я заказывала воду для диспенсера и совершенно незаметно для себя самой за 3-4 месяца я похудела на 10 килограмм. Этот вес ко мне не возвращался больше никогда. Я регулярно пью воду в течение дня, научила этому детей и близких.

Вода уникальна. На протяжении всей жизни нас окружает вода, на протяжении 9 месяцев в утробе матери мы плаваем в воде, мы на 60% состоим из воды, мы любим воду. 2/3 воды в нашем организме содержать внутри клеток и 1/3 во внеклеточной среде. Человек без воды может прожить буквально несколько дней. Вода, как и воздух, является основным источником жизни и здоровья.

Вода необходима для нормального функционирования организма, так как доставляет к клеткам кислород и питательные вещества; позволяет перерабатывать пищу в энергию, выводит шлаки и отходы из нашего организма; участвует в регулировании температуры тела.

Вода способствует тому, чтобы пища, которую мы едим, быстро переваривалась и усваивалась организмом. Вода служит в качестве смазки для наших суставов, а также регулирует и поддерживает температуру нашего тела.

Ежедневно из нашего организма выводится около 2 литров жидкости. Влага выделяется через почки, в среднем 1,2 л в сутки - или 48% общего объема, а также посредством потоотделения (0,85 л. - 34%). Часть воды удаляется из организма при дыхании (0,32л в сутки - около 13%) и через кишечник (0,13 л - 5%).; поэтому запасы воды необходимо своевременно пополнять, в том числе и чтобы не наступило обезвоживание – так называемая дегидратация (проявляется усталостью, мышечными и головными болями, жаждой, в тяжелых случаях потерей сознания).

**Как правильно пить воду**

Пить воду нужно не бездумно, а подходить к этому делу со всей серьезностью. Здесь я приведу краткую схему от доктора Батмангхелиджа:

* выпивать за раз нужно **250-500 мл** воды;
* пить **за полчаса до еды**, чтобы подготовить пищеварительный тракт к приему пищи, и **через 2,5 часа после еды**, чтобы завершить процесс пищеварения;
* среднестатистическому человеку за день нужно выпивать **2-3 литра воды**: не менее 30 мл на килограмм веса (любые напитки не в счет, а чай и кофе и некоторые виды газировки в принципе нужно полностью убрать, поскольку из-за содержащегося в них кофеина организм обезвоживается: под его воздействием организм начинает выводить влаги больше, чем в него поступает) и съедать **3-4 грамма неочищенной соли** (а очищенную вообще исключить из рациона);
* при условиях более интенсивной потери влаги (жара, занятия спортом) количество воды и соли нужно увеличивать;
* вода должна быть **чистой питьевой негазированной** (при этом дистиллированная не подойдет, поскольку в ней нет минералов).