

ВОДА

- Вода жизненно необходима нашему организму
- Организм человека состоит из воды ориентировочно на 60%
- Количество воды в организме зависит от возраста и состава тела, особенно, от соотношения массы мышечной и жировой ткани
- Нет достаточного объема воды в организме = нет правильной консистенции жидких сред (кровь, лимфа, тканевая жидкость, желчь)
- Организм человека не располагает запасами воды, способными поддержать жизнедеятельность в условиях обезвоживания.
- Вода – главный растворитель всех видов пищи, витаминов и минералов.
- Обеспечивает переваривание, всасывание и транспорт пищевых веществ посредством желудочно-кишечного тракта и кровеносной системы
- Вода обеспечивает транспортировку всех веществ в пределах организма, к каждой клетке и уносит отработанные газы в легкие для выведения их из организма
- Вода выводит токсичные отходы из различных частей тела, доставляет их в печень и почки для окончательного удаления
- Вода – важнейший элемент систем охлаждения (пот) и обогрева (электризация) организма
- Вода разжижает кровь и не дает ей сворачиваться в процессе циркуляции
- Следует начинать утро с 1-2 стаканов тёплой воды 36-40°
- Оптимально пить воду за 30 минут до приема пищи, либо через 1-1,5 часа после приема пищи, между приемами пищи.
- Сухую и жесткую пищу допустимо запивать чистой питьевой тёплой водой (водой с лимоном, минеральной водой без газа) в количестве до 150 мл.
- Торопливое употребление воды большими глотками может спровоцировать заглатывание воздуха, что со временем может привести к раздражению пищевода.



Средняя суточная потребность в жидкости - минимум 30 мл на 1 кг идеального веса.

Из них не менее 70% должна составлять чистая питьевая вода!
Остальные 30% - в составе других продуктов / жидкостей.

Сочетание высокой температуры воздуха и физической нагрузки требует повышенного потребления жидкости.

При повышенном потоотделении теряется не только вода, но и электролиты - натрий, калий, хлор, другие минеральные элементы, а также водорастворимые витамины.

Последствия обезвоживания:

- Отёки
- Сухость во рту
- Сухая кожа
- Боли в суставах
- Головные боли
- Запах пота и мочи
- Нерегулярный стул
- Преждевременное старение

Стадии обезвоживания:

1-2% чувство жажды, усталость, беспокойство, небольшая головная боль
4-5% головокружение, тошнота, чувство усталости
6-8% изменение цвета лица, агрессивность
>10% начинается гибель клеток
11-12% нарушение биохимических процессов
>12% усугубление состояния
20% летальный исход

Температура воды

Внутри нашего организма всегда +38 °С и вода комнатной температуры уже прохладная!

Холодная вода 15-20°С раздражает слизистую желудка и побуждает организм вырабатывать энергию, чтобы себя согреть. стакан холодной воды поможет взбодриться, почувствовать прилив сил, но вызовет спазм-чем холоднее вода, тем сильнее спазм. Особенно вредно для протоков желчного пузыря- это вызовет их перекрытие на некоторое время, что чревато застоем желчи. Отрицательно влияет на сосуды, из-за чего кровообращение замедляется. Возможно появление запоров.

Вода комнатной температуры 20-27°С эффективно стимулирует работу ЖКТ и способствует нормализации пищеварения. Поможет избавиться от изжоги, запустить процесс обновления.

Теплая вода 36-40°С моментально всасывается в кровь и восполняет в организме дефицит жидкости, способствует омоложению и очищению организма, нормализует работу желудочно-кишечного тракта (запоры, ДЖВП), ускоряет метаболизм.

Горячая вода >45 °С вымывает слизь, запускает обменные процессы, стимулируя насыщение клеток кислородом

Безопасность

- отсутствие вирусов, бактерий, грибов
 - отсутствие хлора, солей тяжелых металлов, фенола, канцерогенов, ксенобиотиков
- Решение для обеспечения безопасности: обратный осмос, озонирование

рН - показатель водорода ("кислотность")

Вода должна быть щелочной, не менее 7-7,5
(т.к. рН крови ~7,36-7,44). Оптимально рН 7,5-8,5.

Вода с рН 9-10 не подходит для употребления на постоянной основе (показана только во время болезни, при острых инфекционных заболеваниях).

ОВП - окислительно- восстановительный потенциал воды

ОВП внутренних сред организма - минус 70-200 мВ

Должен быть отрицательным, от минус 100 мВ и ниже
(для сравнения, вода из-под крана имеет ОВП от плюс 150 мВ и выше).

Стабилизация уровня глюкозы в крови
Восстановление эластичности сосудов
Восстановление давления
Выводит свободные радикалы из организма
Стимулирует функции пищеварительной системы
Улучшает обмен веществ

Минерализация

Показатель количества содержащихся в воде растворенных веществ:

- неорганические соли
- органические вещества

Для поддержания нормального электролитного состава подходит вода слабой минерализации 200-500 мг/л

Методы улучшения качества воды в домашних условиях:

- Фильтрация
- Замораживание- вода приобретает отрицательный ОВП, а соли и примеси вытесняются
- Отстаивание
- Ионизаторы воды-насыщает воду активными ионами водорода, а также минералами-ионами магния, калия, кальция, цинка, приобретает щелочной заряд
- УФ облучение
- Озонирование
- Кондиционирование органическими кислотами:
 - лимон,
 - яблочный уксус
- камни- турмалин, шунгит, кварц, кремний,
- минеральные добавки- коралловый кальций, кальций+магний, хлорофилл, капли рН-Alkazone