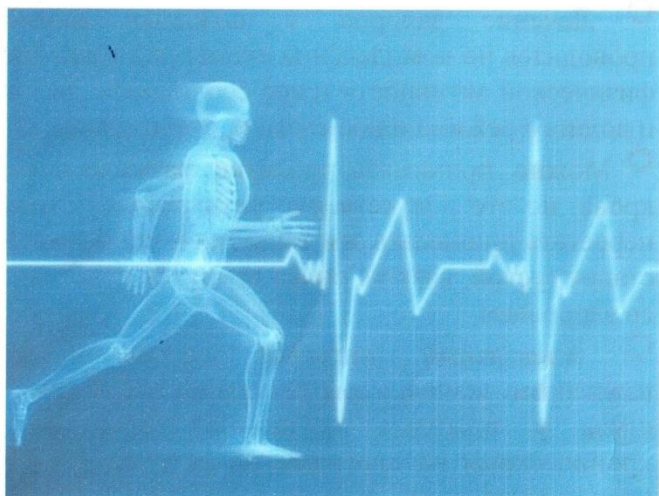


# Питьевой режим.

## Сколько нужно пить чистой воды и как научиться соблюдать питьевой режим?



### Вода- главный источник энергии для организма.

Больше всего от энергии воды зависит энергия мозга. А мозг – это главный центр управляющий работой всех органов и систем организма.

На все процессы нашему мозгу постоянно требуется энергия и в случае ее нехватки, мозг тут же посылает нам сигнал о своих потребностях – сигнал жажды. Данный сигнал проявляется не только, как сухость во рту, но также и как отсутствие внимания. Это говорит о том, что мозгу не хватает энергии и он просто отключает какие-то мыслительные процессы.

### Для соблюдения правильного питьевого режима нужно придерживаться следующих рекомендаций:

- в жару рекомендуется увеличивать количество выпиваемой жидкости на 1.5 – 2 стакана, при этом пить воду необходимо перед выходом на улицу;
- пейте больше жидкости, если вы страдаете избыточным весом (из расчета 1 стакан на каждые 20 кг лишнего веса);
- увеличьте количество воды в рационе при низкой влажности воздуха, зимой во время отопительного сезона, в душных помещениях и самолетах, при болезни и повышении температуры тела;
- активное снижение веса требует употребления большего объема жидкости;
- потребность в воде растет с увеличением белка в вашем рационе;
- кофеин, алкоголь и никотин вызывают обезвоживание организма;
- большее количество воды требуется кормящим женщинам;
- воду необходимо пить до, после и во время физических нагрузок;
- выпивайте стакан жидкости после сна: это способствует очищению организма; пейте, когда испытываете жажду;
- пить воду нужно слегка охлажденной, поскольку она лучше усваивается организмом;
- воду необходимо пить за час до или через час после еды, т.к вода разбавляет желудочные соки.

### Полезные привычки – начать соблюдать питьевой режим.

- Поместите у себя дома – желательно на кухне там вы едите и пьете - напоминание. Это может быть небольшой плакат – с картинкой.
- На телефоне можно поставить напоминание, чтобы через определенное время вам звонил будильник и напоминал про то, что надо выпить стакан воды.
- На работу вы можете брать с собой 1,5 литровую баклажку с чистой водой. Обязательно ставить ее на видное место.

### Рациональный питьевой режим человека

**1.5-2 литра в день!**



Вода питьевая, минеральная



Зеленый чай



Свежие соки



Кофе, черный чай



Газированные напитки



Пакетированные соки



Жидкая пища



**ИНСУЛЬТЫ - ЭТО РЕЗУЛЬТАТ ГУСТОЙ КРОВИ** В некоторых странах хорошо лечат инсульты, но кому надо дотягивать до этой проблемы? Вам нужен инсульт? Если нет, то начинайте соблюдать питьевой режим.

**У ВАС СУХАЯ КОЖА?** Если не пить свою норму чистой воды, не соблюдать питьевой режим, то кожа станет сухой, начнутся проблемы с кожей. Знаете, если питьевой режим соблюдается, то можно кремами и не пользоваться, кожа будет естественным путем увлажненной.

**У ВАС ПРОБЛЕМЫ С ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗОЙ?** При обезвоживании начинаются проблемы с щитовидной железой, поскольку щитовидная железа кровоснабжаемый орган, в котором маленькие капилляры, они просят, чтобы вы пили воду, чтобы шел кровоток. Для хорошего кровотока необходим питьевой режим!

**У ВАС НАРУШЕНИЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ?** При обезвоживании организма начинаются проблемы с кровообращением. Как вы видели на рисунке при обезвоживании эритроциты сбиваются в "монетные столбики", а это значит что им трудно пройти в малюсенький капилляр, который размером с эритроцит. Один эритроцит пройдет, а "виноградная гроздь" из эритроцитов не пройдет, вот и начинаются проблемы с кровообращением и всеми вытекающими их этого последствиями: головная боль, сердечно - сосудистые проблемы и т.д.

**КОГДА КРОВЬ ГУСТАЯ БОЛЬШАЯ ОПАСНОСТЬ – ТРОМБОЗА.** Чтобы избежать подобных ситуаций, надо соблюдать питьевой режим: пить чистую, не кипяченую воду, по 30 мл на 1 кг веса ежедневно и пожизненно!

*Необходимо ежедневно и пожизненно соблюдать питьевой режим: пить чистую, некипяченую воду. Норма 30 мл на 1 кг веса. Вода пьется капельно, глотками, а не большими дозами за один прием.*

○ Кипяченая вода, это мертвая вода, которая сгущает кровь, а это ОПАСНО.

○ Весь процесс нашей жизни - это процесс усыхания: с годами человек превращается из абрикоса в урюк, именно поэтому так важен питьевой режим.

○ Остеохондроз позвоночника - прекрасный пример того, что иссыхание вошло в стадию, когда желеобразная масса межпозвоночного диска превратилась в костную тонкую пластинку, а позвонки "наползли" друг на друга. Питьевой режим поможет продлить молодость и здоровье.

Мы на 80% состоим из воды. Поэтому соблюдение питьевого режима - наша обязанность перед своим организмом.

○ Употребляя ежедневно чистую, некипяченую воду, мы ежедневно проводим влажную уборку в своем организме.

Отнеситесь серьезно к этой рекомендации, поскольку основным жизненным принципом является **РАЗЖИЖЕНИЕ КРОВИ**, а следовательно - соблюдение питьевого режима.

○ Питьевой режим необходим именно для разжижения крови.

○ Вода является единственным разбавителем крови.

○ Правильный питьевой режим обеспечивает нормальный водно-солевой баланс и создает

благоприятные условия для жизнедеятельности организма.

○ С водой нужно уметь правильно обращаться. Некоторые считают, что пить нужно только тогда когда захочется. Это заблуждение. Когда появится жажда, значит организм уже работает на пределе, ему не хватает воды. Поэтому первое правило- **начинать пить нужно задолго до того как захочется.**

○ Лечение запоров у пожилых людей проводится по комплексной схеме: поддержание физической активности плюс соблюдение диеты и водного режима плюс терапия слабительными

○ Можно принимать таблетки разжижающие кровь, но это искусственно разжижение. Стоит перестать принимать эти таблетки и кровь вновь станет густой, вязкой, снова начнутся проблемы со здоровьем.

○ Адекватный питьевой режим имеет важнейшее значение для регуляции образования стула у пожилых пациентов, страдающих хроническими патологиями почек и сердечной недостаточностью.

○ Помните! Обильное употребление воды после еды изнашивает желудочно-кишечный тракт и способствует зашлаковке организма.

○ **Питьевой режим**, это естественная, всем доступная помощь своему организму.

○ Если хотите жить долго, быть активными, счастливыми, надо создать для этого условия. Надо создать условия своему организму для нормальной жизнедеятельности. И первый шаг к здоровью - питьевой режим!

*Когда мы соблюдаем питьевой режим, разжижаем кровь - мы предупреждаем многие проблемы.*