Влияние воды на организм.

До сих пор ведутся споры, сколько выпивать в день воды, какую лучше всего пить воду.

Кого слушать и какое для себя принять решение?

Всем известно, что человек состоит примерно на 60-80 % из воды, и уже этот факт говорит о том, что воду пить нужно! Если в организме не хватает влаги, то он начинает «вредничать» и это выражается в появлении различных заболеваниях органов.

А теперь вопрос «сколько пить воды в сутки?». Исследования ученых показали, что суточная норма 1,5-3 литра. Но, вот незадача! Выпил два стакана, а больше то и не хочется!? Что же делать?

Мотиватором в этом случае может стать осознание того, какую миссию несет вода для здоровья и красоты:

* омолаживает клетки кожи, питает их и насыщает;
* способствует выведению токсинов через систему фильтрации почек, а также через выделительную систему;
* сохраняет в надлежащем виде опорно-двигательный аппарат;
* исчезают такие явления, как вялость, утомляемость, сонливость;
* бороться с запорами поможет именно достаточное количество воды;
* ну и для тех, кто желает похудеть, т.к. вода помогает сжигать калории.

Итак, очень важно прислушаться к своему организму и самим определить норму воды в сутки. Но в тоже время, бежать за стаканом воды, только тогда, когда появилась жажда не стоит. Это уже сигнал, что клеткам не хватает H2O. К тому же можно постепенно увеличивать свою норму в сутки до стандартной нормы в 1,5-3 литра. А пить её нужно небольшими глотками и порциями.

НО ПОМНИТЕ!!!

Не всякая вода полезна! В воде из под крана содержатся хлорорганические вещества. Ну а в кипяченой воде не только нет ничего полезного, да и еще в ней образуется сильнейший яд – диоксин, который появляется во время кипячения хлорированной воды.

Итак, вывод: если появилось желание взяться всерьез за свое здоровье, то вода хорошего качества именно то, что нужно! А где же её взять? Конечно, в этом помогут фильтры для очистки воды или вода, минерализованная не менее 30-50 мг/л и не более 1500 мг/л.