**Так-ли важна вода на самом деле?**Прежде, чем говорить о необходимости воды, попробуем разобраться на какие процессы в организме эта вода расходуется.

Самым чувствительным к обезвоживанию является головной мозг. Он на 90% состоит из воды. И если ему не хватает жидкости (а он ее получает с кровью), то он подает сигналы организму на ее перераспределение…и так «выкрутит» ситуацию, что ему-таки будет хватать.

Давайте рассмотрим, как головной мозг говорит нам о том, что у него засуха.
В процессе работы мозга происходит много биохимических реакций и электрических взаимодействий. Это самый требовательный к кровоснабжению орган, поскольку дефицит кровоснабжения означает дефицит кислорода, питательных веществ и… ПЕРЕГРЕВ!

Об этом красноречиво заявляет Ф. Батманхелидж в своем бестселлере «Ваше тело просит воды»
Но, Человек, похоже, единственный в природе, кто заменил чистую воду на различные напитки.
Поэтому сейчас можно говорить о тотальном обезвоживании , сопровождающемся симптомами, которые мозг посылает нам для восстановления гидратации клеток…
И выглядят они так:
- Хроническая усталость
- Раздражительность, беспричинный гнев
- Беспокойство, тревожность
- Апатия, безынициативность
- Депрессия
- Тяга к алкоголю, курению, наркотикам
- Прилив крови к лицу (внезапное покраснение тканей лица и головы)

**Так сколько же и когда пить?**Нет ничего проще скажете Вы…Организм сам подскажет, когда захочет пить – будет ЖАЖДА!Всё верно, но жажда далеко не первый признак обезвоживания!

В начале статьи озвучено, что Головной мозг «умеет» перенаправлять кровоток, обделяя другие органы. Себе, как жизненно важному органу, он обязательно раздобудет достаточное количество крови.

Так вот жажда возникает тогда, когда мозг уже всё, что мог сделал, но всё равно испытывает недостаток воды…Но это уже авария.

Опираясь на то, что бесконечное количество биохимических реакций в нашем теле происходит в водной среде и в результате почти всех этих реакций также выделяется вода, Ф. Батманхелидж озвучивает норму потребления воды для взрослых в 30мл на каждый килограмм массы тела…

Но при высоком артериальном давлении, при сердечной недостаточности распаиваться надо с осторожностью.

Поговорим о функциях воды в организме.
 **Вода – универсальный растворитель.
С**корость этого обмена веществ ( то есть биохимических реакций в нашем теле) напрямую зависит от количества воды в организме.
 Важнейшей функцией воды является её - Очищающая или Дезинтоксикационная способность.
В кровь, в лимфу передается большое количество метаболитов, которые мы образуем в процессе жизни. И кровь и лимфа должны быть подвижными, текучими, с большой частью жидкостной фракции, чтобы своевременно выводить из организма эти метаболиты.

Вода нужна человеку как среда –растворитель для выполнения и таких важных функций, как:
- переваривание, всасывание и транспорт пищевых веществ через стенку кишечника,- растворение продуктов обмена и выведения их с мочой.
 **Вода и терморегуляция.**

Следующая функция воды – регулировка температуры тела. Если температура тела повышается, выделяется пот. Испаряясь с поверхности кожи, он охлаждает тело.
Также у нас есть два органа, которые весьма сильно нагреваются от своей деятельности. Это мозг и печень. И охлаждает их кровь.
Охлаждая печень и мозг, кровь сама нагревается и стремится обогревать все остальное тело.
Маленькие сухонькие старички все время мерзнут и кутаются в пледы в том числе и от того, что в их теле охлаждающей жидкости в разы меньше, чем раньше и нечем греть тело изнутри…

**Вода как транспорт.**

Вода участвует в транспорте кислорода и питательных элементов в клетки. Для транспортирования кислорода и питательного коктейля в клетки важно не количество крови, а ее качество. Если кровь жидкая и текучая, как бурная река, то она доставит все и всюду.
Поэтому качество крови, ее вязкость и текучесть напрямую зависит от количества выпиваемой воды.

Медсестры знают, что не у всякого человека можно взять кровь из вены. Часто она настолько вязкая, что не втягивается в иглу шприца. В этой вязкой и закисленной крови эритроциты, слипшиеся в «монетные столбики».
Им не до переноса кислорода и нечем его захватывать. Этими связями они держатся друг за друга. И поэтому повышена опасность тромбозов.
И пока мы не напоим организм, эритроциты не расцепятся и не начнут выполнять свои непосредственные «обязанности».

В**ода как увлажнитель.**

Еще одна функция воды – увлажнение воздуха в легких. Кто не верит – подышите на зеркало.

**Вода и летящая походка.**

Принято считать, что Остеопороз это потеря костями кальция. Но почему-то е говорится, что это еще и потеря костями белка и воды.
То есть остеопороз напрямую связан с потерей костной тканью не только кальция, но и воды.

В медицине есть такое понятие «перелом по типу зелёной ветки». Суть в том, что если взять зелёную ветку и и даже размочить ее снаружи…то сломать ее не так-то легко…Молодая веточка насыщена влагой изнутри

У стариков «веточки уже не молодые,», потерявшие кальций, белок и ВОДУ – ломаются как сухой сучок с хрустом…пополам…
Поэтому лечить остеопороз только кальцием – выглядит как профанация…

В заключении несколько слов практической информации…
Безусловно только чистая вода может рассматриваться как универсальный растворитель.
Любые добавки в нее делают ее раствором, уже не имеющим таких растворяющих возможностей..

Но наш организм настолько уникален, что из различных поставляемых нами жидкостей организм умеет брать воду.

Поэтому эта заключительная глава о том, чем можно полезно «украсить» воду…

При этом кофеин, сахар и алкоголь должны рассматриваться как обезвоживатели.

Но так грустно иногда пить просто воду…

Чем же можно украсить водичку?

- Долька лимона, лайма или несколько капель лимонного сока сделают воду не только вкусной, но и ощелачивающей. Цитрат всегда ощелачивает.

- Травяной чай полезнее, чем черный или зелёный. И мы всегда можем использовать чайные травы без выраженного мочегонного эффекта.

- Каркаде – не содержит кофеина.

- Ройбуш не содержит кофеина. Очень вкусен ми ароматен.

- Многие вместо кофе предпочитают цикорий, он не содержит кофеина.

- Структурированная вода фруктов. Но сладкие соки всегда стоит употреблять с учетом углеводов. Поэтому фрукты лучше есть, а не давить из них фреш. По крайней мере, ещё и клетчатку получим.

Исключением может быть грейпфрутовый фреш, он низкоуглеводный и содержит нарингенин. Это мощное вещество, блокирующее метаболизм эстрогенов по опасному пути.

Поэтому, например, в кафе летом полезно заказть освежающий грейпфрутовый фреш.
А зимой – ароматный Ройбуш или травяной чай.

- Мате – вкусно, элитно, но содержит матеин – работает как кофеин.

- Суп, коктейль, и прочие жидкие блюда – 75% от их объёма также можно учитывать в объём выпитой воды.