**Автор:**

Галустян Сюзанна Хачиковна

1 курс, группа ЛД-11

ЕТЖТ - филиал ГРУПС

г. Елец, Россия

[Suzanna1508@mail.ru](mailto:Suzanna1508@mail.ru)

89102544520

**Научный руководитель:**

Косыгина Тамара Борисовна

преподаватель

ЕТЖТ - филиал ГРУПС

г. Елец, Россия

**Как научиться пить воду правильно?**

Все говорят, что надо пить воду. А я не хочу пить! Почему?

Когда мы были маленькими, нас поили чаем (желательно с тремя ложками сахара), компотом, морсом, соком, какао, киселем. Мамы и бабушки считали, что так мы получим пользу от витаминов, что сладкое полезно для мозга и получения энергии. Наш организм привык, что он получает воду только со вкусом, цветом и запахом. Напитками распоряжается пищевой центр головного мозга. Когда организм нуждается в воде, мы слышим сигнал: дайте вкуса, цвета и запаха! И мы думаем, что нужно есть, а не пить. Мы переедаем и не хотим воды. Нас не научили правильно пить воду.

Как может организм хотеть того, о чем он не знает? Он ни разу в жизни не напился воды вволю.

Прежде чем захотеть пить воду, придется какое-то время употреблять ее без желания, потому что мозг иначе так и не научится различать голод и жажду. И мы будем жить в условиях переедания и дефицита воды. Поэтому все, кто хочет подружиться с водой, начните пить чистую воду. Сделайте первый шаг: уберите напитки! Дайте телу ощутить радость общения с главной основой жизни.

Мы – дети Земли. В Природе, которая стала колыбелью Жизни и Человека, не было и нет кофемашин, заварочных чайников и соковыжималок. Она поила нас из родников, рек и озер. И если мы хотим жить долго и быть здоровыми, то необходимо научиться любить воду!

Какую воду пить?

Человек может прожить без еды 40-45 дней, без воды - 3-5 дней, без кислорода - 3-5 минут. Получается, что две крохотные молекулы - О2 и H2O играют в жизни самую главную роль. И если наше тело состоит из воды на 74%, то и в рационе вода должна занимать примерно такое же место. А еще очень важно качество воды. Лучшая вода та, что самой природой выдана на поверхность для питья. Это родники, озера и реки. Но вода озер и рек для питья сейчас не пригодна. А вот если у вас есть возможность брать для питья воду из источника, который славен своей водой, то лучшего и желать не надо. Но это - редкость. Может оказаться прекрасной вода из артезианской скважины на вашем участке (только ее надо тщательно проверить). Эти воды хороши тем, что обладают отличной природной структурой и их можно пить без кипячения. При нагревании воды до 1000С структура воды разрушается. Поэтому, когда родника и колодца нет в досягаемости, то надо найти качественную бутилированную воду или установить дома фильтр для питьевой воды.

Если вы все же пользуетесь водой кипяченой, то пить ее желательно через 10-12 часов после кипячения. За это время, находясь в контакте с воздухом, вода восстанавливает структуру и становится вполне пригодной. А для ее улучшения можно положить в сосуд серебряную ложечку.

Какую воду лучше пить: холодную или горячую? Проследим путешествие воды по пищеварительному тракту. Мы выпили воду, и она попала в желудок. Здесь всасывания воды почти не происходит. Задача желудка, проводить воду в кишечник. Но в 12-типерстную кишку можно отправить только то, что имеет температуру 37,3 градуса. Это одна из важнейших констант нашего организма. Известен эксперимент, когда быку через зонд, минуя желудок, ввели в кишечник 2 литра ледяной воды, бык умер на месте от шока. Поэтому когда холодная вода попадает в желудок, привратник (жом, закрывающий выход из желудка в кишечник) смыкается. Он будет закрыт до тех пор, пока вода не согреется до 37,30С. Если выпить воду горячую, то она не покинет желудок, пока не остынет до этой температуры.

Теперь представьте себе, что человек принял решение пить много воды. Стакан комнатной температуры выпит, желудок закрывает привратник и начинает ее греть. Процесс только начался, а вдогонку уже летит второй. Температура содержимого желудка снова понизилась. Третий. И опять надо начинать сначала. Желудок тратит энергию впустую, а вы ощущаете, что переполнены водой, что она плещется в вас, мешает, «не усваивается», создает дискомфорт и даже тошноту. Ну как тут учиться пить? Не могу, не буду!

Быстрее и легче всего отправится в путь к телу вода, которую мы выпили в теплом виде. В этом случае привратник открыт. Воду не надо переваривать, можно спокойно отправить дальше, туда, где знают, что с ней делать. На малой кривизне желудка даже есть специальные бороздки, которые как по желобу направляют воду к выходу из желудка. И вот теперь вода в кишечнике. И именно через стенки тонкого, а потом и толстого кишечника вода, наконец, попадает в кровь.

Вы попили, и вода попала в кишечник. Теперь ее можно забрать во внутреннюю среду организма. Кто будет ее забирать? Саморегулирующая система по имени Организм. Только он знает: «Нужна ли ему вода?». И если да, то сколько. Вода не обладает возможностью самостоятельно проникать через кишечный барьер. Ее транспортом из кишечника в кровь занимается организм. Все мы знаем, что иногда, при острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта, у человека возникает рвота даже после воды. Водой. Она не пошла в кровь, потому что организм закрыл барьер. В кишечнике яд или инфекция. Входа нет!

Но в обычной жизни барьер открыт. Вода нужна. Не напоены сухая кожа и скрипящие суставы. Волосы сухие, ногти ломкие, желчь и сама кровь густые. Запор и сухость во рту кричат о жажде. И организм всасывает воду в сосудистое русло. А там…

А там, в пяти литрах крови болтается изрядная порция белковых шлаков. Они занимают то место, которое предназначено для воды. И когда туда же добавилась вода из кишечника, объем циркулирующей в сосудах крови стал не 5 литров, а существенно больше. Особенно если выпито сразу много воды. Сердце, которому назначено гонять по сосудам 5 литров, ощущает дискомфорт. А поскольку оно важнее, чем сухие пяточки и ломкие ногти, почки активируют свою работу и выгоняют «лишнюю воду» в виде слабо окрашенной мочи или убирают её в отеки. Так или иначе, проблема решена. Сердцу опять удобно работать. Правда, никто не успел воспользоваться этой водой, но что поделать: сердце важнее.

Вот и получается, что если не позаботиться об очищении крови от шлаков, то питье неэффективно. А попытка начать больше пить, как это все советуют, приносит только неудобства и лишнюю нагрузку на сердце и почки.

Нам необходимо научиться пить воду правильно. Задумайтесь об этом!