

9 весомых причин, чтобы пить воду

Автор: Administrator

18.03.2009 12:12 - Обновлено 20.03.2009 12:02

Многие пьют не воду, а напитки...

Всем давно известно, что пить воду полезно для здоровья, но, даже зная это, многие люди очень мало пьют простую воду, предпочитая ей различные напитки.

Однако есть ряд очень важных причин, по которым нам просто необходимо пить как можно больше воды каждый день.

Что мы пьем?

На сегодняшний день люди сводят потребление обычной воды к минимуму. Часто человек вообще не пьет воду, предпочитая ей чай, кофе, соки, газированные напитки; в лучшем случае - молоко. Очень часто мы вообще не пьем достаточно жидкости, из-за чего организм обезваживается.

Чай - это еда

Мало людей понимают, что вода - это вода, а чай, кофе, и другие напитки - это еда. Автор этой статьи в прошлом тоже этого не понимал, и пил в основном только чай. Но начав пить коралловую воду, через пару месяцев привык к воде и полюбил ее. Итак, почему же стоит пить именно воду?

Предлагаю вашему вниманию 9 причин, чтоб пить воду, и делать это как можно чаще:

1. Вода и потеря веса. Вода – это один из лучших инструментов в борьбе с лишним весом.

Во-первых, потому что мы часто заменяем воду высоко калорийными напитками вроде колы, сока, алкоголя.

Во-вторых, вода является сильным супрессивным (подавляющим) средством аппетита, и часто когда мы думаем что голодны, мы всего-навсего хотим пить.

Во-третьих, вода с лечебными свойствами при употреблении снимает отеки, в том числе скрытые. Когда они уходят - вес значительно уменьшается.

2. Вода и здоровое сердце. Употребление достаточного количества воды снижает вероятность сердечного приступа. Шестилетние исследования показали, что человек выпивающий 6 стаканов воды в день на 41% меньше подвержен риску сердечного удара чем человек, выпивающий 2 стакана.

3. Вода и энергия. Даже умеренное обезвоживание вашего организма всего на 1-2% от

9 весомых причин, чтобы пить воду

Автор: Administrator

18.03.2009 12:12 - Обновлено 20.03.2009 12:02

общей массы тела может заставить вас чувствовать себя усталым. Если вы хотите пить - это значит, что вы уже обезвожены, а это может привести к усталости и мышечной слабости. Также, вода которая имеет отрицательный заряд, обеспечивает организм энергией.

4. Вода и лечение головной боли. Другой признак обезвоживания – это головная боль. Слишком часто, когда у нас болит голова – это результат недостаточного потребления воды.

5. Вода и здоровая кожа. Вода очищает кожу. Конечно это не происходит сразу, но если вы заведете за собой привычку пить побольше воды, то вы несомненно заметите разницу. Ведь все косметические средства направлены на то, чтобы увлажнить кожу снаружи. Может, стоит напоить ее изнутри?

6. Вода и проблемы с пищеварением. Пищеварительная система человека требует большого количества воды для того, чтоб нормально переваривать пищу. Часто вода помогает решать проблемы с повышенной кислотностью желудка - ведь излишняя концентрация кислоты падает при употреблении воды. Вода также помогает усваивать пищу. Запоры часто являются следствием обезвоживания.

7. Вода и очистка организма. Вода служит организму для вывода токсинов и вредных веществ. Большая часть шлаков находится именно в межклеточной жидкости. Когда человек пьет слабощелочную воду с отрицательным ОВП - клетки и межклеточная жидкость очищаются.

8. Вода и рак. Риск заболеть раком пищеварительного тракта у людей, потребляющих достаточное количество воды, на 45% меньше, чем у людей, пьющих мало воды. Так же уменьшает риск рака мочевого пузыря на 50% и молочной железы. Кроме того, давно известно, что раковые клетки не развиваются в щелочной среде. Поэтому щелочная вода предупреждает появление раковых клеток.

9. Вода и спортивные достижения. Обезвоживание может стать серьезным препятствием занятию спортом. Так как из-за общей усталости вы можете просто не справиться с нагрузкой, а это чревато травмами. Выпив пару стаканов чистой, слабощелочной воды перед тренировкой, вы обеспечите себя энергией и сохраните ваше здоровье.