



*Вода - джерело
молодості та довголіття*

Ксеня Карачун

<http://especially-women.com>

УДК 615.874

К 21

Я – ваша Персональна Фея, експерт по дієтології з 20-літнім стажем. Останній мій великий проект [Весняний Марафон Схуднення "100 кроків до фігури своєї мрії"](#).



Результати у моїх дівчаток були просто Чудові. Ми не тільки правильно харчувались, займались спортом, але й звертали увагу на кількість води в організмі.

Таблиця з Марафону схуднення “100 кроків до фігури моєї мрії” “П’ятірка” Переможниць.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
	Прізвище	ДО			ПІСЛЯ					
	Прізвище	Талія	Бедра	КГ	Талія	Бедра	КГ	кг	КГ, %	С
1	Матрахова Анна	115	122	104,7	107	114	77,9	-26,8	-26%	-16
2	Матяшук Надія	102	115	86,8	86	94	72,2	-14,6	-17%	-37
3	Аврамук Сніжана	97	100	79,6	97	100	67,2	-12,4	-16%	0
4	Кравчук Саша	88	97	78,2	80	84	68,2	-10	-13%	-21
5	Мацюк Оксана	80	106	66,4	70	80	58,5	-7,9	-12%	-36

Ось відгук Ані - Переможниці, яка скинула 26,8 кг під час Марафону.



В даній книзі я розкажу про один з найважливіших факторів омолодження організму – воду.

*«Вода – ти необхідна для життя, ти саме життя. Ти
наповнюєш нас радістю, яку не відчуєш почуттями.
Ти саме велике багатство на світі»
Антуан – де – Сент Екзюпері.*

Почнемо з того, який процент води є в організмі:

- Новонароджений – 80%
- Діти – 75%
- Дорослі – 70%
- Люди похилого віку – 60%

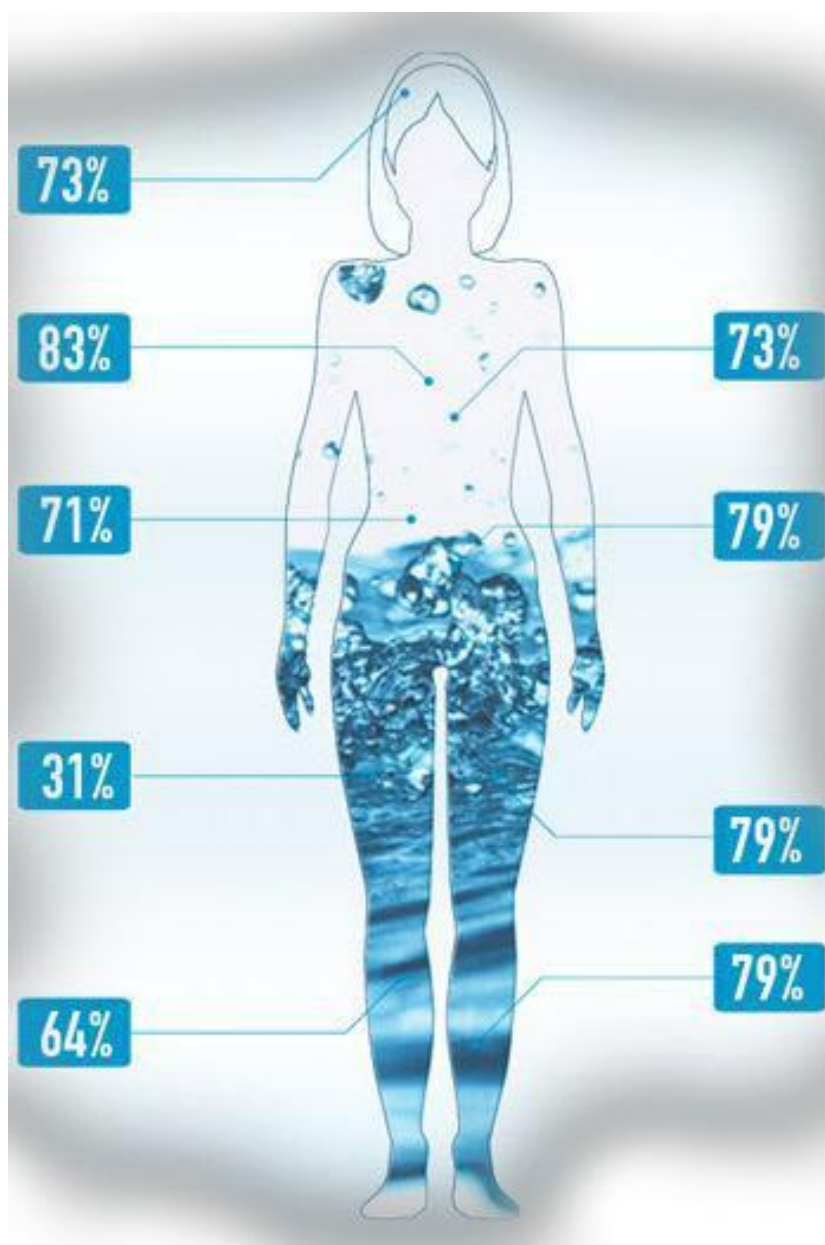


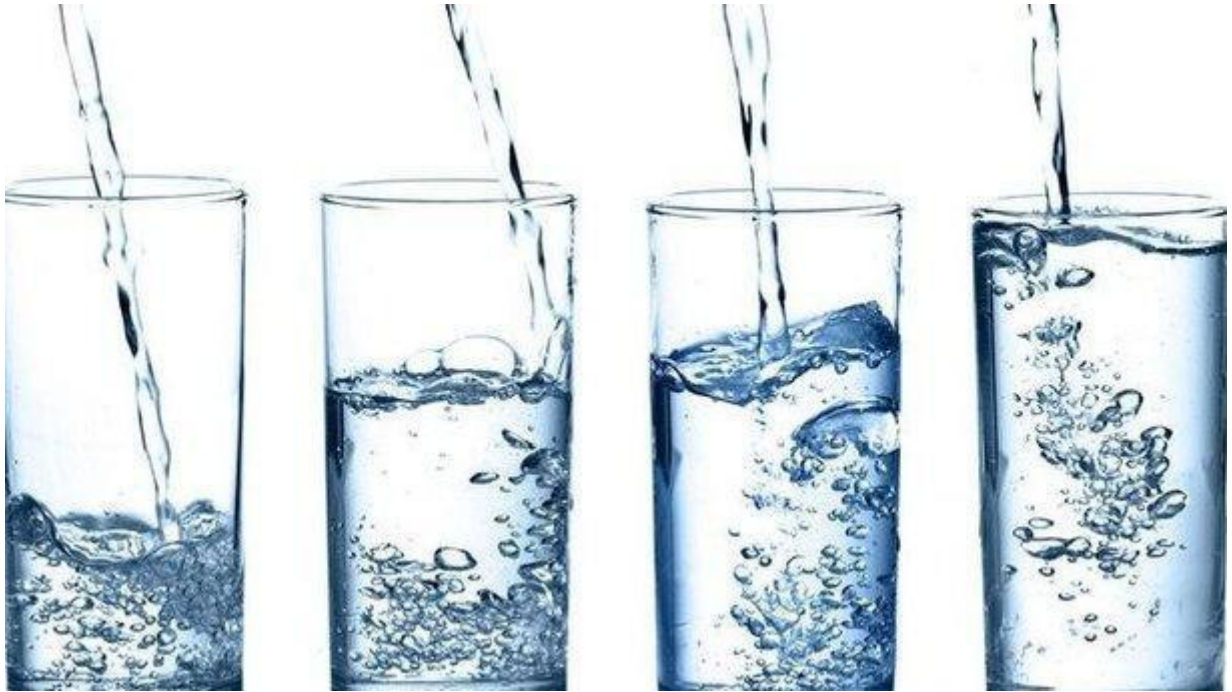
Якщо ви не будите пити воду, то організм почне використовувати свої запаси:

- 8% з крові, що приведе до високого тиску та закупоренню капілярів;
- 66 % з клітини, що загрожує швидким старінням, ожирінням, порушеннями обміну речовин;
- 26% з міжклітинного простору, що приведе до підвищення кислотності організму. (Понижується імунітет, з'являється ламкість кісток, захворювання нирок).

В середньому тіло людини на 75% складається з води:

- 73% - мізки
- 31% - кістки
- 71% - печінка
- 79% - нирки
- 73% - серце
- 83% - легені
- 79% - м'язи
- 64% - шкіра
- 79% - кров





Зневоднення організму - це стан, який розвивається внаслідок надмірної втрати організмом рідини або ж є результатом її недостатнього надходження.

Найбільш характерні ознаки зневоднення організму - дефіцит води і порушення водно-сольового балансу.



Симптоми зневоднення організму

Залежно від процентного співвідношення втрати води до маси тіла людини зневоднення організму може бути:

- Легким;
- Помірним;
- Серйозним.

Симптомами зневоднення організму в легкій формі є: посилення спраги; підвищення сухості в роті; підвищення клейкості слини; зменшення кількості виділеної з організму сечі (причому вона при цьому змінює колір на більш темний).

Ознаки зневоднення організму в помірно тяжкій формі: дуже сильна спрага; сильна сухість у роті; відсутність виділень із слізних залоз; зменшення частоти сечовипускань до трьох і менше протягом 24 годин. При цьому сеча набуває темний жовтий або навіть коричневий колір; поява запаморочень, які, як правило, проходять, якщо прийняти горизонтальне положення; підвищена дратівливість; надмірне збудження; холодні руки і ноги; почастишання серцебиття; м'язові судоми.

Ознаки зневоднення організму у важкій формі: зміни в звичному поведінці (необгрунтоване почуття страху, розсіяність, неуважність і т.д.); постійне запаморочення, яке не проходить, навіть якщо людина приймає горизонтальне положення; перед непритомний стан, що розвивається, як правило, протягом двох хвилин після того, як людина встає з ліжка; неможливість ходити і навіть вставати з ліжка; збільшення частоти пульсу і його ослаблення; зміна стану шкіри (вона може бути як гарячою і сухою, так і, навпаки, холодною і липкою); практично повна відсутність сечеспускання (позиви відсутні протягом 12 годин і більше того); втрата свідомості.

У тих випадках, коли відзначаються симптоми зневоднення організму у важкій формі, в тілі вже, як правило, недостатньо рідини для того, щоб кров нормально надходила до життєво важливих органів. Тому при їх появі необхідно негайно звернутися за допомогою до лікарні.

Легке зневоднення організму можна вилікувати в домашніх умовах. Для цього зазвичай досить просто нормалізувати режим пиття.

Помірно важкий і важкий зневоднення вимагає лікарської допомоги. Щоб відновити стан здоров'я потерпілого йому призначається внутрішньовенне введення рідин.

Найбільш небезпечним вважається зневоднення для маленьких дітей (особливо для малюків в період новонародженості) і для літніх людей. Тому вкрай важливо стежити за станом людини, якщо у нього розвивається захворювання, що супроводжується підвищенням температури, діареєю і сильною блювотою.

Ознаки зневодненого організму

1. Втома

Зневоднення уповільнює хімічні реакції ферментів, їжа не засвоюється повністю, а це одна з причин швидкої втоми.

2. Астма та алергія.

3. Високий тиск.

Кров у нормі має близько 90% води. При нестачі води кров стає густішою, в результаті чого сповільнюється кровообіг, а це приводить до високого тиску.

4. Високий рівень холестерину.

5. Проблеми з мочовим міхуром та нирками.

6. Збільшення маси тіла.

Коли тіло збезводнюється, клітина страждає від недостатньої кількості енергії, тому що обмінні процеси протікають у водній сфері. Для сповнення енергії люди починають їсти, в той час вони просто хочуть їсти.

7. Запори.

Без достатньої кількості води калові маси переміщаються по товстому кишківнику набагато повільніше, що й призводить до запорів.

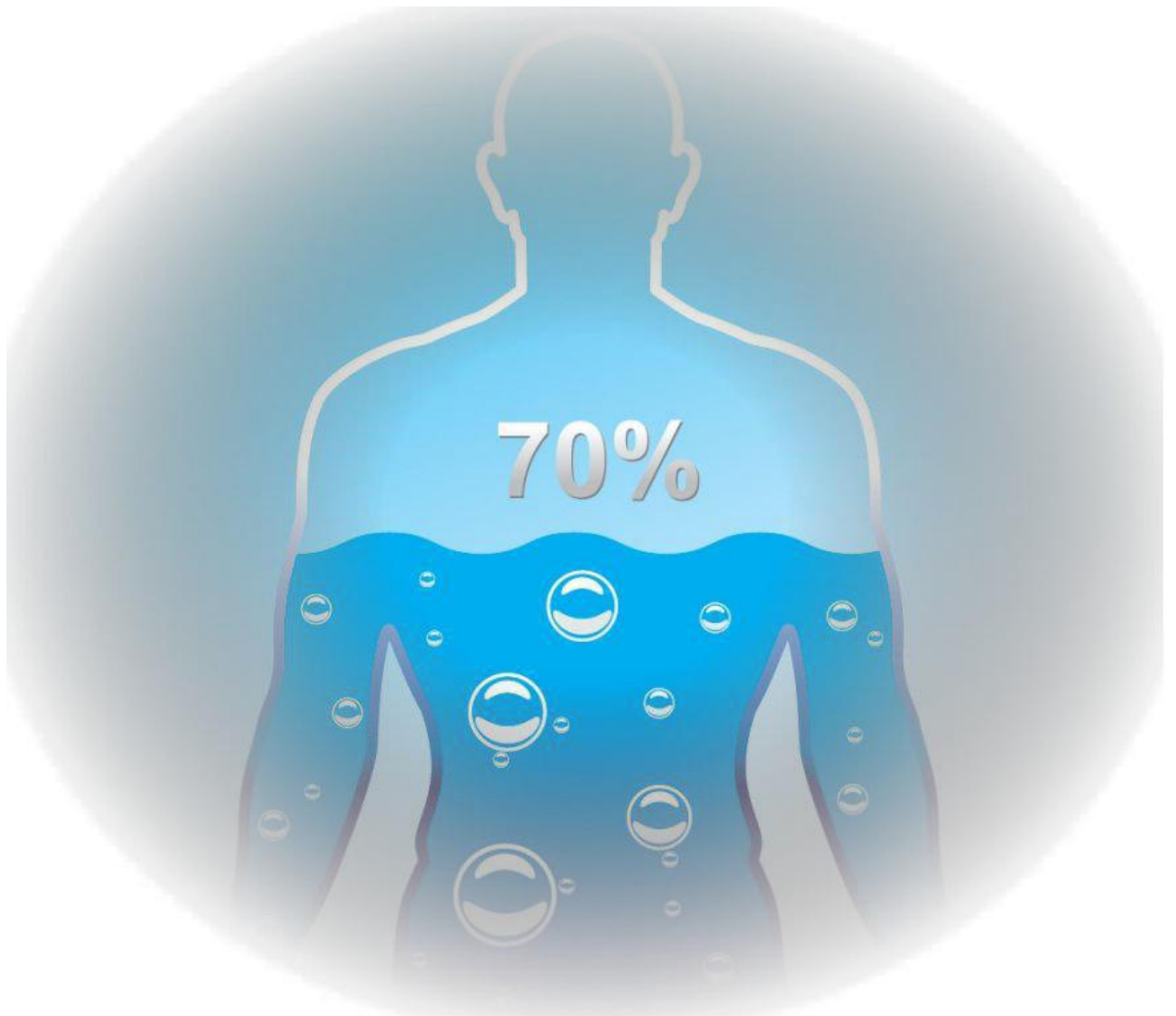
8. Біль в суглобах (скутість).

В хрящовій тканині суглобів багато води. Коли вологи не хватає, хрящик стає слабким і рухомість його знижується, що призводить до болю та дискомфорту.

9. Старіння організму (в тому числі – шкіри).

Від кількості води, яку ми п'ємо, залежить наше з вами здоров'я.

А ви знаєте, що спрага – це ознака зневоднення організму?

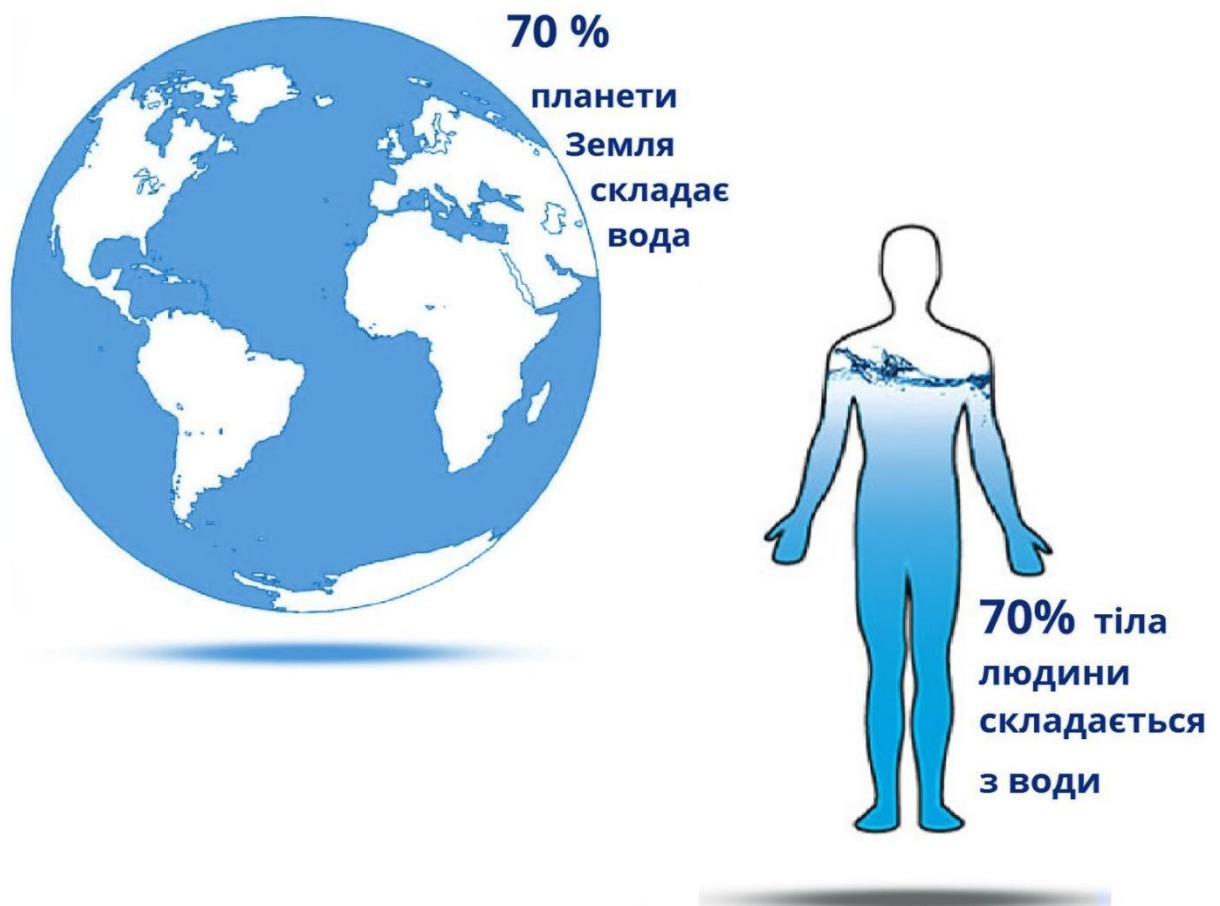


Декілька фактів.

Першою ознакою зневоднення на фізичному рівні – є запаморока та головний біль.

Всього лише втрата води на 1-3% призводить до погіршення пам'яті на 5%.

Зневоднення веде до зниження фізичної активності на 2% і до уповільнення обміну речовин на 3-5%.



А скільки ви п'єте чистої води?

Щоб зрозуміти, скільки води потрібно пити, порахуємо скільки води організм втрачає за добу.

Сеча – 1200 – 1500 мл. З сечею виводяться шлаки, які утворюються в процесі життєдіяльності.

Піт – 800мл вдень (а літом зазвичай більше)

800 мл виводиться з диханням (ми видихаємо пар).

200 мл йде на слину.

Додаємо: $1500+800+500+200=3000$ мл.

Значить півтора – два літри потрібно випивати, останнє ми отримуємо з їжею (вода є у фруктах, овочах).



Топ - 10 продуктів, які мають достатню кількість води.

Огірки містять 96 %.

Селера та редис містять 95 % води.

Помідори містять 93% води.

Кавун, шпинат та перець – 92 %.

Диня-91%.

Грейпфрут та полуниця – приблизно 90 %.

Папая – приблизно 89%.

Вміст води в капусті кале 87%.

Апельсини - 86%.



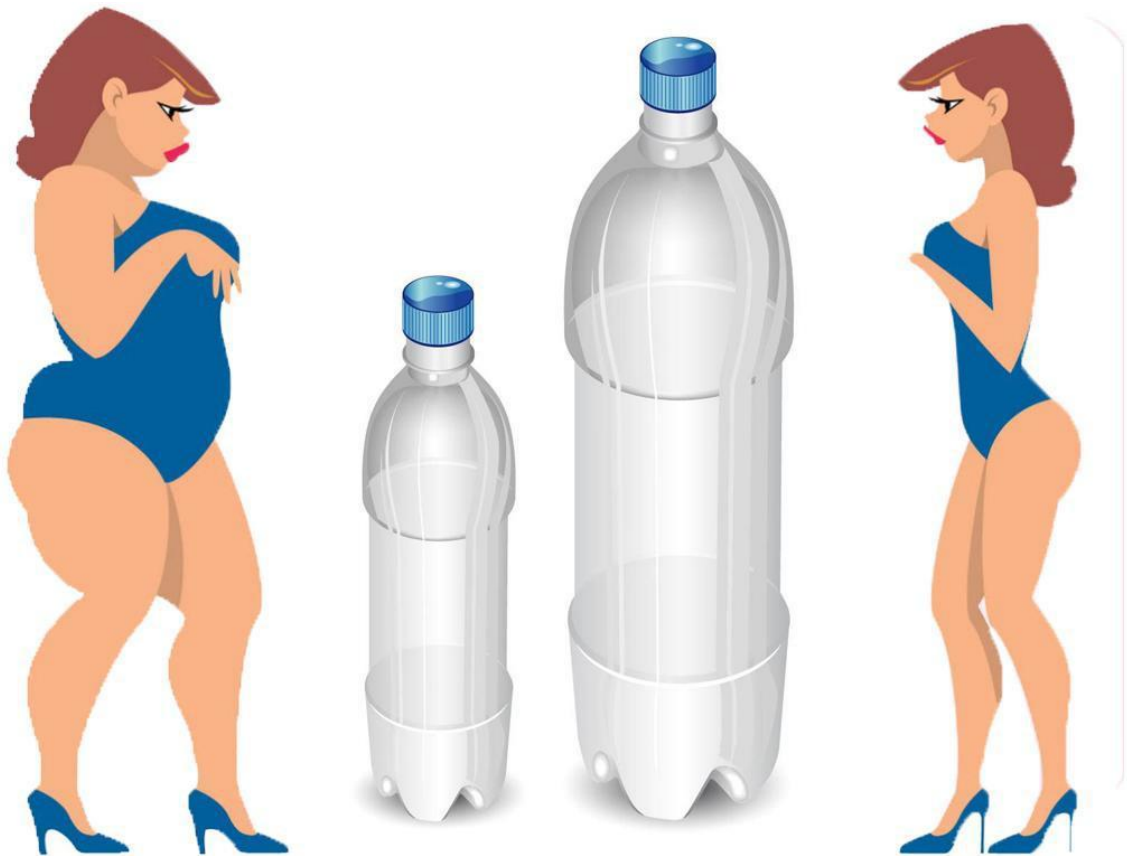
Мінеральна вода – це не вода для пиття. Це ліки і як будь – які ліки пити її можна тільки по призначенню лікаря. Пам’ятаємо що вміст солі в ній збільшений в 3 – 5 разів допустимої концентрації для здорового організму.

*Води потрібно випивати стільки,
щоб розчинити і вивести їжу, яку ми з'їли.*

Правильне харчування починається з правильного режиму. Важливо, пам'ятати, що організм не створює запаси води. Насичувати організм водою потрібно кожен день та в межах добової норми. Головне робити це систематично. Вводимо в звичку натщесерце, після пробудження випивати 1 стакан чистої води кімнатної температури, щоб запустити всі процеси в організмі.

Холодна вода веде до уповільнення обміну речовин, а значить до прибавки в вазі.

Гаряча вода спускається в найнижчі відділи кишківника, що приводить до пом'якшення калових мас та виведенню їх природнім шляхом.



Пити чи не пити каву?

Це ваш особливий вибір, але потрібно пам'ятати, що кава виводить воду з вашого організму. Для такої звички вам прийдеться каві завести друзів: 2 склянки води.



Як правильно споживати воду?

За 20 – 30 хвилин до їжі потрібно випити склянку води.

А ось після їжі чи під час уже пити не можна.

Якщо ви займаєтесь спортом чи ходите у сауну вам потрібно додати свого раціону ще 0,5 літра води до добової норми за кожен час тренування або перебування у сауні.

Якщо ж ви приймаєте сонячні ванни (загаряєте), то ваша норма буде становити 50 мл на 1 кг ваги.

Думаю, що всі знають, що алкоголь виводить воду, тому й тут потрібні інші норми.

+0,5 літра води на 1 літр алкоголю в день споживання та на наступний день.

Якщо ви любляєте солоне, то до норми додайте 0,5 л. в день. Лишня сіль приводить до затримки води в організмі.

А тепер поговорімо, чому худнути на воді вигідно.

Найперше - це найдешевша дієта.

Друге - це доступно.

Третє - ця дієта одна з найлегших, а в результаті за тиждень ви будите втрачати 1 кг маси тіла.

Четверте. 0 калорій.

П'яте. На 2 літри води вдень не потрібно великих енергетичних затрат організму.

Вода допомагає організму виводити шлаки та токсини, які накопичуються в шлунково – кишковому тракті в об'ємі більша чим 4 кг.

Вода допомагає перероблюванню жирів та нормалізує весь обмінний ресурс і спалює калорії на 3%.

Ми іноді не в змозі відрізнити почуття голоду від спраги.

Не чекайте, що вода вся і відразу ж почне засвоюватись. Перший час ви будете бігати до вбиральні, але ж з кожним днем вода все більше буде затримуватись у клітинах, а не виходити транзитом. На норму води потрібно виходити з темпом +0,4 літра в тиждень.

Завжди ранок починайте із стакана води, за півгодини до сніданку. Підійдіть до вікна, покажіть свій стакан сонечку та промовте: «Я випиваю цей напій здоров'я та молодості».

Привчіть себе та свій організм до переривів на воду, а не на каву. Якщо ви не можете пити воду маленькими ковточками, пийте її через соломинку.

Забуваєте пити – тримайте воду у полі зору.

Достатня кількість води зберігає молодість на клітинному рівні. Усі відомі люди п'ють по 2,5 літра води вдень, щоб зберігати стрункість тіла. Існує багато доказів того, що наше старіння починається при нестачі води в організмі.

Клітина може жити вічно – це доказав американський вчений Кармель Армон Сан Ван в своїй книзі «Поверніть назад старіння», пише, що старіння не є природнім процесом і його можна повністю зупинити, якщо пити достатню кількість води гарної якості.

А французький фізик Олексій Каррель знайшов, що клітина безсмертна при умові, що клітинна рідина поновлюється, а відходи ефективно виводяться.

Ось таблиця схуднення ще однієї Переможниці Марафону.

Зверніть увагу, як зменшується метаболістичний вік при збільшенні кількості води в організмі.

Date	Time	Weight (kg)	BMI	% Fat (%)	Muscle Mass (kg)	Estimated Bone Mass (kg)	Visceral Fat Level	Total Energy Exp. (kcal/day)	Metabolic Age (years old)	% Body Water (%)	Height (cm)
4 MAR /2017	12:17:48	86.80	31.9	42.7	47.20	2.5	11.0	2496	70	42.4	165.0
13 MAR /2017	13:58:25	84.60	31.1	39.8	48.30	2.6	10.0	2528	67	44.6	165.0
15 MAR /2017	15:55:54	84.10	30.9	39.0	48.70	2.6	10.0	2540	64	45.1	165.0
17 MAR /2017	13:52:24	83.70	30.7	39.1	48.40	2.6	10.0	2525	64	45.1	165.0
21 MAR /2017	14:04:53	82.70	30.4	37.7	48.90	2.6	9.0	2539	60	46.1	165.0
24 MAR /2017	16:04:57	81.90	30.1	39.4	47.10	2.5	9.0	2461	65	44.7	165.0
15 MAY /2017	15:06:08	77.70	28.5	30.3	51.40	2.7	7.0	2610	40	51.5	165.0
10 JUN /2017	09:19:42	75.20	27.6	35.4	46.10	2.5	8.0	2384	53	47.5	165.0
3 JUL /2017	14:03:51	77.30	28.4	36.4	46.60	2.5	8.0	2415	56	46.8	165.0
12 JUN /2017	14:37:05	76.80	28.2	25.5	54.30	2.9	6.0	2723	40	55.0	165.0

Пийте воду та будьте здорові та молоді!

<http://especially-women.com/>

<https://www.facebook.com/karachun.o>

<https://www.youtube.com/user/MsOkcana>

https://www.instagram.com/feya_ksu



Персональна Фея