**Здоровый образ жизни. Вода и напитки.**

**1. ВОДА И ЗДОРОВЬЕ.**

**Вода для человеческого организма — это второе по значимости вещество после кислорода. Общеизвестно, что наши тела состоят почти на две трети из воды. Неслучайно человек может жить без пищи более 4 недель, а без воды — не более 7 дней. Многие ученные считаю, что человеческая жизнь, представляет собой «борьбу за воду». Вода — индикатор старения. Тело ребенка от рождения до годовалого возраста содержит 80–85% воды. При достижении возраста 18 лет содержание воды уменьшается до 65–70%, а в старости — до 25%. Многие ученые склоняются к мысли, что в обеспечении организма качественной водой и в количестве, необходимом для нормального процесса обмена веществ, заключается секрет продления молодости**

**Вода помогает функционировать почти каждой части человеческого тела:**

**Мозг на 75% состоит из воды. Обезвоживание может причинять головные боли и головокружение.**

**Регулирует температуру тела.**

**Кровь на 92% состоит воды.**

**Несет питательные вещества и кислород ко всем клеткам тела.**

**Вода требуется для выдоха, увлажняет кислород для дыхания.**

**Защищает жизненно важные органы.**

**Помогает преобразовывать пищу в энергию.**

**Помогает питательным веществам усваиваться органами.**

**Выводит отходы.**

**Кости на 22% состоят из воды.**

**Мускулы на 75% состоят из воды, в них находится около половины всей воды тела.**

**Пот, молоко, желудочный сок и т. п. на 99% состоят из воды.**

**Последствия обезвоживания.**

**Главные признаки обезвоживания — боль, одышка и аллергия. Если вы не будете прислушиваться к этим «звоночкам» и не примете соответствующие меры, то рискуете довести свой организм до тяжелого расстройства.**

**Чаще всего аллергия и одно из ее проявлений — астма — поражает детей и подростков. И это опять-таки косвенно свидетельствует о том, что главной причиной возникновения подобных состояний является обезвоживание. Ведь именно в период интенсивного роста вода необходима нашему организму гораздо больше, чем в зрелом возрасте. Для того чтобы растущие клетки смогли наполниться водой на положенные им 75%, подростку необходимо пить гораздо больше воды.**

**Однако потребление популярных искусственно подкрашенных и содержащих кофеин напитков приводит к тому, что молодой организм недополучает необходимую ему воду. В результате астма и аллергия проявляются в детском и подростковом возрасте особенно часто.**

**Следующее распространенное заболевание, которое называют одной из болезней цивилизации — гипертония, — также связано с недостаточным поступлением в наш организм воды.**

**Худеем по – мокрому.**

**Вода способна предотвращать болезнь, от которой страдает практически половина населения цивилизованных стран. По данным американской медицины, ожирение является одной из главных причин преждевременных смертей более 400 000 человек ежегодно. Однако это заболевание можно предупредить с помощью правильного употребления простой воды. Вода является самым лучшим и безопасным средством предупреждения и лечения ожирения.**

 **С ожирением люди борются с незапамятных времен. И до сих пор не найдено эффективного и безопасного средства, способного избавить нас от лишних жировых накоплений. Между тем многие из нас переедают не потому, что голодны, и даже не потому, что являются неисправимыми чревоугодниками. Причина в другом — большинство людей не способны различить чувство голода и чувство жажды.**

**Водицы напиться да исцелиться.**

**Пить воду следует всегда, когда вы чувствуете жажду, в том числе и во время приема пищи. Последствия обезвоживания гораздо разрушительнее, чем последствия разбавления желудочного сока. Что касается питья воды после еды, то следует это через 2,5 часа после приема пищи — так лучше завершается процесс пищеварения и устраняется обезвоживание, которое вызывается повышенным слюноотделением во время пережевывания твердой пищи.**

**Когда еще нужно пить? Многочисленные советы выпивать два-три стакана воды утром, натощак, медики дают не зря. Таким образом, мы, во-первых, компенсируем потерю воды во время сна (через легкие и кожу в виде пара и пота), а во-вторых, предупреждаем возможные нарушения процесса пищеварения, которые проявляются в виде запоров и колитов.**

**В случае простуды врачи однозначно рекомендуют: пить, пить и пить. И как можно больше. И это не просто дежурные советы: при простуде или гриппе повышается температура тела. А при ее повышении на каждый градус обмен веществ ускоряется примерно на 7% . И ровно на столько же возрастает потребность организма в воде. И тут уж не до рекламных лозунгов вроде «Верь жажде своей!» — пить нужно даже через силу. И лучше всего простую воду — чистую, разумеется.**

**Кроме простуды нас подстерегает еще одна распространенная напасть, сопровождающая расстройство пищеварения, — диарея. Это заболевание способно очень быстро привести к обезвоживанию организма. Самое неприятное, что больной теряет не только жидкость, но и соли минералов и глюкозу. И первое, что нужно сделать, — это восполнять их запасы. Тут как раз и пригодятся те самые «спортивные» и «энергетические» напитки.**

**Такой напиток, кстати, проще приготовить самим. Для этого нужно растворить четверть чайной ложки соды в стакане воды или газировки. Другой рецепт: взять стакан фруктового сока и размешать в нем половину чайной ложки меда (сахара) и щепотку поваренной соли. Это, конечно, не так вкусно, зато полезно и позволяет восполнить потерю необходимых минеральных веществ.**

**Закаливание водой.**

**Водные процедуры - более интенсивные закаливающие процедуры, так как вода обладает теплопроводимостью в 28 раз большей, чем воздух.**

**Самое благоприятное время для начала закаливания водой - лето и осень. Лучше всего проводить процедуры в утренние часы, сразу же после сна или в конце утренней зарядки. Вначале водные процедуры рекомендуется проводить при температуре воздуха +17 - +20°С, затем, по мере развития закалённости, следует переходить к более низкой температуре.**

**Приступая к закаливанию водой, вначале принимают лёгкие водные процедуры с температурой воды +33 - +34°С. Затем переходят к более сильным процедурам, снижая через каждые 3-4 дня температуру воды на 1°, и постепенно, за 1,5-2 месяца, доводят её в зависимости от самочувствия и состояния здоровья до +20 - +18°С и ниже. Во время процедур человек не должен испытывать неприятных ощущений и озноба. Нужно всегда помнить, что основным закаливающим фактором является температура воды, а не продолжительность водной процедуры. Поэтому необходимо придерживаться следующего правила: чем холоднее вода, тем короче должно быть время её соприкосновения с телом.**

**При закаливании водой рекомендуются следующие виды процедур: обтирание, обливание, души, купания.**

**Обтирание - начальный этап закаливания водой. В течение нескольких дней производят обтирание полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Сначала эту процедуру делают лишь по пояс, а затем переходят к обтиранию всего тела. Обтирание осуществляется последовательно, начиная с верхней половины туловища: обтерев водой шею, грудь, руки и спину, вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты по ходу движения крови к сердцу. После этого так же обтирают нижние конечности. Вся процедура, включая и растирание тела, не должна превышать 5 минут.**

**Обливание - следующий этап закаливания водой. При этой процедуре к действию на организм низкой температуры воды присоединяется небольшое давление струю воды. При обливаниях вода выливается из какого-либо сосуда или шланга. Для первых обливаний применяется вода с температурой около +30°, в дальнейшем температура снижается до +15°С и ниже. После обливания производится энергичное растирание тела полотенцем. Длительность всей процедуры - 3-4 минуты.**

**Душ - ещё более эффективная водная процедура. В начале закаливания вода в душе должна быть +30 - +35°С, а продолжительность процедуры - не более одной минуты. Затем температура воды постепенно снижается, а время приёма душа увеличивается до 2 минут. Процедура должна обязательно заканчиваться энергичным растиранием тела полотенцем. Как правило, после приёма душа появляется бодрое и хорошее настроение.**

**Купание в открытых водоёмах - один из наиболее эффективных способов закаливания. При купании осуществляется комплексное влияние на организм воздуха, воды и солнечных лучей. Начинать купания можно, когда температура воды достигает +18 - +20°С. Начинающие не должны купаться при температуре воздуха ниже +14 - +15°С и температуре воды 11-13°С. Желательно купаться в утренние и вечерние часы, первое время 1 раз в день, а затем 2-3 раза в день, соблюдая при этом промежуток между купаниями в 3-4 часа.**

**Растирание снегом и купание в ледяной воде («моржевание») являются исключительно сильнодействующими закаливающими процедурами. Они предъявляют чрезвычайно высокие требования к организму человека. Поэтому их могут применять с разрешения врача только люди с отличным здоровьем и после многолетнего систематического закаливания. Однако следует подчеркнуть, что эти процедуры не являются необходимыми, ибо высокого уровня закаливания можно добиться путём ежедневного применения обычных закаливающих средств.**

**Для закаливания наряду с общими рекомендуется применять и местные водные процедуры. Наиболее распространённая из них - обмывание стоп и полоскание горла холодной водой. Эти процедуры играют важную роль в повышении устойчивости организма к простудным заболеваниям, ибо при этом закаливаются наиболее уязвимые для охлаждения места организма.**

**Обмывание стоп проводится в течение всего года ежедневно перед сном. Начинают обмывание с температуры воды +26 - +28°С, а затем доводят до температуры +12 - +15°С. После обмывания стопы тщательно растирают до покраснения.**

**Полоскание горла нужно проводить каждый день утром и вечером. Начальная температура воды должна быть +23 - +25°С, постепенно через неделю она снижается на 1-2° и доводится до +5 - +10°С.**