****

**Источник здоровья –**

 **«Живая» вода!**

Вода нам нужна для детоксикации, для адекватного лимфодренажа, для увлажнения и сохранения молодости...

1. **Физиологическая норма воды – примерно 30 мл на 1 кг веса (но не более 3-х л, т.к. излишняя вода перегрузит почки).** Хотя мы можем пить чай литрами, все равно достаточного количества воды в рационе не будет. Простая вода отличается от других жидкостей (кофе, чая, морсов и др) процессом усвоения (т.е. их нужно сначала расщепить на составляющие – эту самую воду надо как-то отделить и только потом усвоить). **Надо:** 80-90% это обычная вода и 20-10% другие жидкости от общего объема.
2. Утро полезно начинать с чистой, теплой воды натощак, чтобы создать запас жидкости в организме. Это запускает пищеварение и метаболизм. Этот первый утренний стакан смоет все токсины, накопившиеся за ночь, приготовит желудок к принятию пищи. Рефлекторно сработают печень, избавляясь от излишков желчи, и толстый кишечник.

Пить с едой вредно, особенно людям с гипоацидностью, чтобы не смывать часть содержимого желудка в 12-перстную кишку раньше времени. В данном случае правильнее выпить воду за 15-20 минут до еды лучше с долькой лимона или 1 ч.л-1ст.л. ложкой яблочного уксуса. Кислоты – смягчают жесткую воду, растворяют соли кальция, магния и делают легче нашу кровь – это способствует повышению иммунитета.

1. Можно немного запивать сухую твердую пищу, до 100-150 мл теплого напитка, например, не сладкого чая или зелёного чая.
2. Самая полезная вода – структурированная.  **Для структурирования воды** – полезно добавлять минералы (аргилит, кремний, горный хрусталь-кварц, шунгит) или талая вода (после замораживания) или столовая минеральная вода или есть специальные приборы – структуризаторы воды.
3. Лечебно-столовую минеральную воду – можно пить курсами 2-3 нед. "Ессентуки", "Нарзан", "Боржоми", "Донат магния" 1-3 стак в день. Остальная жидкость должна быть вода.
4. Вечером - после 19 часов желательно выпивать не больше 2-х стаканов воды - это 500-600 мл. Если плюс к этому у вас на ужин овощи, типа огурца, где много воды в составе, значит количество воды ещё сокращается.
5. После бани или физических упражнений - лучше пить по стакану воды каждые 10 - 20 минут. Хорошо, если вы всегда будете носить с собой бутылочку с водой. Особенно в жаркую погоду.

Всё хорошо в меру. Если вы совсем не привыкли пить, то не надо стараться выпивать свою норму воды сразу с первого дня. Таким образом, может возникнуть интоксикация, т.к. организм начнет обеспечивать лимфооток, начнут выходить токсины отовсюду. Приучаем организм к нормальному водному режиму – постепенно!

**Полезные советы: Как приучить себя пить воду?**

Поначалу сложно привыкнуть постоянно пить воду – это привычку в себе нужно воспитать. Можно поставить на своём телефоне напоминание и каждые 30 минут выпивайте немного воды.

Если совсем не можете пить воду – пейте маленькими глотками. Как будильник прозвенел – каждый раз увеличивайте количество глотков сначала 2-3, затем по 5-7 глотков и т.д. Так вы дойдёте до своей индивидуальной нормы.

Чтобы сделать воду вкуснее – добавьте в неё веточку розмарина, мяты, душицы, несколько долек лимона, лайма, или апельсина или «вкусные кубики льда» с ягодами и травами. Также можно использовать свежие или замороженные ягоды, например: клубнику или землянику, другие. Ягоду оставляем целой и особо не перебалтываем, чтобы не было пищевых волокон.

Попробуйте сначала пить тёплую воду. Тёплая вода – это аналог чая. Добавьте туда пару долек лимона или пару веточек мяты, если хотите добавить вкус воде. Такая вода хорошо подходит людям с синдромом раздражённого кишечника и гастритами, с любыми другими диспепсиями, метеоризм и т.д

Есть хороший документальный фильм о воде и ее свойствах, о влиянии на наш организм: "Великая тайна воды" (можно найти в интернете)

**«Вода – сок жизни»** Леонардо да Винчи

