**Польза воды для здоровья человека**

 *«Если ты не готов изменить свою жизнь, тебе невозможно помочь»*

 *Гиппократ*

 Питьевая вода – одна из основных составляющих понятия здорового образа жизни. Вода – это необходимый компонент для существования любого живого организма. Человеческий организм на 65-70% состоит из воды.

Если сократить привычную норму потребления питьевой воды, то человек может просто-напросто заболеть, а организм не сможет функционировать должным образом. Все обменные процессы в организме не могут протекать без достаточного количества воды. Она принимает непосредственное участие в усвоении всех питательных веществ. Нужно обозначить, что сам процесс переваривания пищи возможен только благодаря воде. Крохотные частицы пищи растворяются в воде и поступают в наш организм. Больше, чем 85% всех обменных процессов в организме происходит именно в водной среде.

Конечно же, вода необходима человеку не только для питья. Она также выступает в качестве средства гигиены. Человеческий организм постоянно подвергается воздействию множества токсичных веществ. Промышленные испарения, не самая полезная пища, автомобильные выхлопы – это только небольшая часть тех вредных веществ, с которыми нашему организму регулярно приходится сталкиваться. Дело в том, что сама жизнедеятельность человеческого тела – это далеко не безотходное производство. В процессе переваривания пищи, например, вырабатывается столько токсичных веществ, что без своевременного их удаления происходит самоотравление. К счастью, при наличии достаточного количества воды наши почки успешно справляются с поставленной задачей и вместе с мочой удаляют из организма «отходы производства». Кстати, другой важный орган детоксикации – печень – также не может полноценно функционировать без воды. Так что, если хотите регулярно очищать ваше тело от вредных веществ, пейте воду!

Все множество химических реакций, обеспечивающих нашу жизнь, проходит только при наличии воды. Все вещества существуют в организме только в виде растворов. Построение мышц, костей, кожи, восстановление поврежденных тканей, синтез гормонов, ферментов, медиаторов – все это требует наличия воды.

Как ни странно, воду можно назвать одним из средств профилактики атеросклероза и всех его осложнений. Когда мы пьем достаточное количество воды, кровь получает хорошее разведение, что препятствует образованию атеросклеротических бляшек, а значит, уменьшает риск таких сосудистых катастроф, как инфаркт и инсульт.

Вода поддерживает работу иммунной системы. Во-первых, иммунные тела разносятся по организму с кровью, а густой крови трудно попасть в просвет мелких сосудов. Во-вторых, само образование клеток иммунитета нуждается в жидкости. В-третьих, отравление организма, которое возникает из-за недостатка выработки мочи и неполноценного удаления ненужных веществ со стулом, подавляет иммунитет. Вывод: хотите меньше болеть – пейте больше воды.

Для поддержания красоты кожи мы регулярно используем самые разнообразные косметические средства, посещаем косметологов, однако не будем забывать и о важности воды. Употребление воды в необходимых объемах обеспечит нашу кожу влагой, улучшит процессы образования коллагена, ускорит восстановление, поможет в борьбе с преждевременным старением кожи.

Норма потребления воды для человека – около двух литров воды в сутки. Начинайте свое утро не с чашечки кофе, а со стакана чистой воды. Так вы поможете организму проснуться, мозгу заработать в полную силу, а кишечнику и желудку переварить завтрак.

Пейте воду в течение всего дня. Не выполняйте суточный план за один присест – если вы умудритесь за пару минут выпить половину объема своей суточной нормы воды, то уже через час-полтора почки выведут жидкость наружу, а ваш организм вскоре опять будет страдать от нехватки воды.

Поэтому, не иссушайте свой организм. Пейте воду, поддержите свое здоровье!

**Фельдшер-валеолог Н.Сакович**