

Пейте на здоровье!

Что, когда и сколько? А стаканчик с утра пораньше?

Для обеспечения физиологических процессов в организме мы пьем ежедневно. Одни предпочитают чай и кофе, другие соки и газированную воду. А некоторые, и особенно молодежь – так называемые энергетические напитки, не отказывая себе порой и в более крепких.

Однако, чтобы они не предпочитали, наиболее полезным и необходимым всегда остается вода. Она обеспечивает жизнедеятельность организма и принимает участие в многочисленных процессах; обеспечивает транспортировку и доставку питательных веществ во все органы и ткани, растворяет минеральные соли, обеспечивает процессы терморегуляции, выводит продукты обмена.

Но чтобы организм функционировал нормально следует соблюдать определенный питьевой режим, и тогда поступающая жидкость будет обеспечивать все физиологические процессы и способствовать здоровью.

Израильская жара и порой изнуряющее лето, провоцирует нас пить воду и напитки как можно более холодными. Но для организма это не желательно. Вода, охлажденная до температуры ниже 15 градусов С, не утоляет жажду. С такой пониженной температурой она, охлаждая слизистые желудка и кишечника, вызывает спастическую реакцию, что тормозит процессы пищеварения и всасывания. В связи с задержкой переработки пищи в желудке наступают процессы брожения, накопление шлаков и вредных токсинов, которые всасываются в организм, вызывая его интоксикацию. Одновременно из-за спазма желчного пузыря возникает и застой желчи.

От холодной воды организм не пробуждается, а испытывает шок, ответно-рефлекторная реакция которого сопровождается спазмом сосудов и слизистой желудка, тормозя выделение желудочного сока и переработку пищи. При этом включаются механизмы выработки и расходование энергии для нагревания холодной воды до температуры тела. Эти излишне избыточные энергозатраты организма вполне можно избежать при употреблении ее в подогретом виде.

И как утверждает восточная медицина, худшее, что может сделать человек для своего организма – это пить холодную воду или напитки со льдом. Народная медицина Востока утверждает, что, употребляя горячую воду, человек восстанавливает баланс энергий инь и янь в организме.

Как считают ученые Китая и не только, секретом вечной молодости является горячая вода. Тибетские врачи уверены, что стакан горячей воды с утра натошак продлевает жизнь на 10 лет! В Китае с детства учат детей выпивать перед едой подогретую воду. Даже в самое жаркое время года они носят с собой в школу термос с горячей водой. В кафе и ресторане, прежде чем принести клиенту заказ, ему подают чашку горячей воды.

Стакан такой воды уже с утра запускает пищеварительную систему очень мягко, без шока и перегрузок. Подогретая она расслабит мускулатуру пищеварительных органов, очистит стенки желудка от остатков пищи, желудочного сока и нормализует кислотно-щелочной баланс. При этом налаживается обмен веществ, очищается кровь и усиливаются процессы детоксикации тела через кожные покровы, почки и лимфатическую систему. Улучшается отток желчи.

Следует выработать привычку пить горячую воду. Ученые – кстати, и не только китайские – считают весьма полезной воду, подогретую до температуры 40–45°C. Она улучшает перистальтику кишечника, расширяет сосуды, успокаивает нервы, умиряет головные боли, ускоряет обменные процессы, лучше выводит токсины, очищает кровь и способствует профилактике заболеваний, и конкурент на универсальное средство от недугов.

Не размышляйте, зачем пить воду натошак, а действуйте! Не кипятите, а подогревайте каждое утро чашку (а можно и термос воды на день) и пейте медленно мелкими глотками. Не спешите завтракать, подождите с приемом пищи около 20 минут. А чтобы увидеть результат – попробуйте это сделать уже завтра.

Какую обычную или подогретую воду пить натошак – это Ваш выбор. И тем не менее придерживайтесь настоящих рекомендаций.

В каком количестве нужно пить воду – почти извечный вопрос, на который ответы не однозначны. Широко распространено мнение, что нужно пить до 8 стаканов воды в день. Большинство экспертов сходится на том, что воды не нужно больше, чем просит наш организм. "Если вы прислушиваетесь к нему, он сам подаст вам сигнал о том, что надо пить", - отмечает Кортни Киппс, спортивный врач-консультант. В здоровом организме мозг засекает, когда тело начинает обезвоживаться, и создает ощущение жажды, чтобы мы начали пить.

В течение дня здоровому человеку следует пить чистую воду из расчета 30 гр. на килограмм массы тела, в среднем около 1,5–2 литров в сутки. К часто встречающимся рекомендациям пить ее более 2-х литров относитесь с определенной мерой осторожности, анализируя свое состояние здоровья. При наличии заболеваний почек, сердца и сосудов, повышенного давления и другой патологии этот важный вопрос о количестве употребляемой воды следует согласовать с лечащим врачом.

Правильное время для употребления воды:

- Наиболее оптимально – за полчаса до еды и через час после.
- утром — 1 стакан (подогретой) воды после пробуждения способствует активизации внутренних органов;
- за 20–30 минут до еды — 1 стакан воды улучшает пищеварение;
- перед водными процедурами (ванна, баня, сауна) — 1 стакан воды поможет снизить артериальное давление;
- перед сном (желательно до 22.00 ч.) — 1 стакан воды снизит вероятность развития инфаркта и инсульта.
- не старайтесь утолять жажду охлажденной водой.
- не отказывайте себе пить воду во время жары и при наступающей жажде.

Соблюдайте питьевой режим!

Это будет способствовать нормальным процессам обмена в вашем организме, улучшению пищеварения, профилактике заболеваний и сохранению здоровья!

С пожеланиями здоровья и удачи доктор медицины Семен Златин

