Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение

СПО «Красноярский базовый медицинский колледж им. В. М. Крутовского»

Реферат

По дисциплине «Введение в медицину»

На тему: «Вода - необходима и достаточна»

Выполнила:

Студентка 1 курса 103 группы

Кузнецова Ольга Владимировна

Красноярск, 2013

Содержание

Введение

Симптомы и болезни человека, употребляющего мало воды

Роль воды при снижении веса

Мифы о недостатке воды в организме

Сколько нужно пить воды?

Можно ли выпить жидкости слишком много?

Как правильно пить воду?

Какую воду нужно пить?

Заключение

Список литературы

Введение

В среднем человек каждый день теряет около 1,5 литров воды во время дыхания, потоотделения, для внутренних физиологических потребностей организма, в процессе вывода с мочой и калом токсинов из организма. Подсчитано, что для восполнения потерь жидкости человек, вес которого 56 кг, должен употребить в среднем 8 стаканов жидкости в день. Если потери воды не восполняются, организм вынужден «вытягивать» ее из внутренних органов.

Наша кровь состоит из воды на 83%, наш скелет - на 22%, в наших мышцах ее 76%, а в мозге - 85%. При взгляде на эти цифры поражает кажущийся парадокс - в крови меньше воды, чем в мозге. В теле новорожденного около 85% воды, к старости - 45-60%. Процесс старения организма - это история «высыхания» клетки.

Вода участвует в терморегуляции, занимается «транспортировкой» питательных веществ во все клеточки нашего организма, растворяет минеральные соли и выводит токсины из организма. Иными словами, в организме нет ни одного процесса, связанного с обменом веществ, который проходил бы без участия воды.

Если организм регулярно недополучает воду, это, прежде всего, ведет к сбоям в работе почек - оставаясь без работы, они начинают лениться и часть их функций вынуждена брать на себя печень, которая в свою очередь тоже перестает нормально работать.

Результат на лицо: снижается скорость обменных процессов, жиры перестают расщепляться, а токсины нормально выводиться из организма и начинают в нем накапливаться. Появляется чрезмерная утомляемость, головные боли, лишние килограммы, слоящиеся ногти, сухие волосы и шелушащаяся кожа (кстати, все это мы частенько списываем на стрессы и недосыпания). Постоянный дефицит воды дополнительно ведет к запорам и даже появлению камней в почках и в желчном пузыре.

А, если организм лишается 10% жидкости, это ведет уже к серьезным нарушениям работы центральной нервной системы, что может стать причиной смерти.

Вода не только лечит. Как выяснили в недавнем исследовании американские ученые, вода способна предотвратить болезни, даже такие серьезные, как мочекаменная болезнь и рак мочевого пузыря. Обследовали почти 50 000 человек и обнаружили, что у мужчин, которые выпивали в среднем более 2,5 литров воды в сутки, риск заболевания раком мочевого пузыря был вполовину меньше, чем у тех, кто ограничивался всего литром жидкости. Получается, что каждый выпиваемый в день стакан снижает риск заболевания на 7%.

Симптомы и болезни человека, употребляющего мало воды

Головные боли

Головные боли и головокружения могут быть первыми симптомами обезвоживания организма, так как мозг состоит на 85% из воды.

Запоры.

Когда организм получает слишком мало воды, то он забирает ее из всех источников, в том числе и из содержимого кишечника и в основном толстой кишки. Результат? Запор и отравление организма.

Прыщи.

Когда объем жидкости уменьшается, способность организма удалять токсины через мочеиспускания также уменьшается. Эти токсины должны быть ликвидированы другим способом - через кожу.

Плохая концентрация и усталость.

Если организм перенасыщен токсинами и не имеет необходимого количества воды, чтобы вывести их, вы чувствуете себя менее энергичными.

Отеки.

Когда организм получает мало воды, он расценивает это как угрозу выживанию и начинает удерживать каждую каплю. Вода обычно хранится в межклеточном пространстве, и в результате руки и ноги отекают. Мочегонные средства являются в лучшем случае временным выходом из создавшегося положения. Они, к сожалению, выводят воду из организма вместе с некоторыми важными питательными веществами.

Налет на языке. Неприятный запах изо рта. Сухость во рту.

Слюна увлажняет ротовую полость, а обезвоживание сокращает ее количество.

Мышечные спазмы.

Это происходит, если через систему кровообращения к мышцам поступает недостаточное количество кислорода.

Сухость кожи.

Без воды кожа теряет свою упругость.

Сахарный диабет

Возникает как результат обезвоживания мозга. Вода - источник энергии. Если организму ее не хватает, мозгу приходится выделять больше сахара для восполнения энергии. Представьте, что ваш организм - это стакан с очень сладкой жидкостью. И чем можно развести эту жидкость? Конечно, обычной водой, а не другими напитками или химическими препаратами, как большинство привыкло делать.

Аллергия

Через избыток белков, недостаток ферментов и воды слизь не растворяется и закупоривает мелкие лимфатические сосуды носа, бронх, гортани, горла.

Бронхиальная астма

Густая, вязкая мокрота забивает лимфатические протоки. Ее нужно разжижить, чтобы она могла выйти через бронхи.

Ишемический инсульт

Из-за недостатка воды образуется спазм сосудов и эритроцитовые тромбы.

Катаракта

Обезвоживание хрусталика - хрусталик теряет воду, становится более плотным, и человек слепнет.

Густая желчь, увеличение холестерина, повышение артериального давления, соли и песок в почках, хруст в суставах, остеохондрозы, артриты, повышенный гемоглобин, все виды интоксикаций - все это последствия обезвоживания организма.

Роль воды при снижении веса

Проблему лишнего веса и роли воды в процессе его снижения хочется затронуть отдельно. Например, во время физических нагрузок с усиленным потоотделением наш организм покидает и огромное количество воды, что тут же демонстрируют весы. Но исчезнувшие килограммы - это не исчезнувший жир, а, значит, они вернуться с новой выпитой жидкостью. А вот жир останется на месте. Потому что недостаток воды моментально затормаживает процесс метаболизма, и жировые клетки попросту прекращают расщепляться.

Исходя из сказанного выше, делаем главный вывод: во время снижения веса и физических упражнений нельзя ограничивать себя в питье. Так, на тренировках пить воду рекомендуется не реже, чем каждые 20 минут. Также нужно пить воду перед и после физических нагрузок. И никогда не ждать наступления чувства жажды, ведь к тому моменту, когда мозг подаёт об этом сигнал, тело уже лишается нужного запаса воды, и эффективность тренировок падает на 5-10%.

Тем же, кто сидит на диете, важно помнить, что в обезвоженном организме ухудшается внутриклеточный обмен веществ и в жировой ткани происходит накопление шлаков. И, чтобы эти шлаки вывести, требуется дополнительная энергия или, проще говоря, большее количество пищи. Так что, когда организм испытывает жажду, мы попросту начинаем хотеть есть. И, как правило, поглощаем сладости, которые и дают ту самую недостающую энергию. Хотя на самом деле, нужно просто больше пить!

Мифы о недостатке воды в организме

«Ощущение сухости во рту - это единственный признак обезвоживания организма».

Собственно говоря, ощущение сухости во рту - это не тот признак, на который следует полагаться. Организм может страдать от сильного обезвоживания внутри клеток, но не сообщать об этом с помощью ощущения сухости во рту. Так, каждый раз, когда вам не хватает воды, 66 процентов необходимого количества вытягивается из клеток, 26 процентов - из среды, окружающей клетки, и только 8 процентов - из крови.

Многие люди могут сказать, что им просто не хочется пить. Просто у взрослого человека ощущение жажды становится менее выраженным. Маленьких детей часто называют «водохлебами» из-за того, что они ничего не хотят пить, кроме воды. А потом взрослые их приучают к другим напиткам, и желание пить просто воду теряется. К тому же, с возрастом люди перестают различать сигналы голода и жажды, и вместо стакана воды они начинают есть.

Исследовательская группа доктора Филлипса установила, что даже после 24 часов лишения воды пожилые люди не хотят пить: «Основное значение нашего открытия состоит в том, что, вопреки очевидной физиологической потребности, испытуемые пожилого возраста не проявляли явных признаков жажды». Другими словами, их явно обезвоженный организм не подавал никаких признаков жажды.

Умеренное обезвоживание прекрасно маскируется и не вызывает особых проблем. Организм к нему просто приспосабливается. Но со временем это состояние усугубляется и начинает проявляться многочисленными хроническими заболеваниями.

Четким индикатором обезвоживания является цвет мочи. Если моча всегда очень светлая, почти бесцветная, организм можно считать счастливчиком, потому что он получает достаточное количество воды и может без особого труда избавляться от токсичных отходов. Если же моча приобретает стойкий натуральный желтый цвет - это значит, что организм начинает испытывать нехватку воды.

Постоянно оранжевый цвет мочи - это верный признак серьезных проблем, связанных с тяжелой степенью ОБЕЗВОЖИВАНИЯ. Если эти проблемы еще не стали очевидными, значит, беда проявится в самое ближайшее время, возможно, в форме тяжелой стенокардии, инсульта или даже внезапной смерти от обширного инфаркта.

Внутриклеточное обезвоживание вызывает тяжелейшие осложнения, вплоть до смертельно опасных кризов, без ощущения сухости во рту.

С возрастом мы начинаем пить все меньше и меньше, пока похожие на сочные сливы клетки в жизненно важных органах не превратятся в сморщенный чернослив и больше не смогут поддерживать жизнь. Нам нужно научиться пить необходимое количество воды.

«Любая жидкость может удовлетворить потребности организма в воде: любые напитки и жидкости промышленного производства служат организму точно так же, как вода»

Это самая серьезная ошибка из всех. Именно она является основной причиной всех сегодняшних проблем со здоровьем современного общества. Индустрия напитков манипулирует стилем жизни людей всех возрастов, от ребенка до старика.

Столь распространенные сегодня искусственные напитки ведут себя в организме совсем не так, как натуральная вода и не способны выполнить те функции, какие выполняет натуральная вода. Если вы поймете причину, по которой некоторые растения в природе вырабатывают кофеин, то вам станет ясна суть проблемы. Даже молоко и плодово-ягодные соки не способны удовлетворить повседневные потребности организма в воде. И для того, чтобы извлечь из этих напитков какой-то незначительный процент воды организму нужно потратить колоссальное количество энергии. Напитки, продающиеся в магазинах, к тому же содержат обезвоживающие и жаждоусиливающие вещества, которые не дают, а забирают воду из клеток. Этим напитком нельзя напиться, его хочется снова и снова. Возникает эффект привыкания. Чтобы нейтрализовать вредное воздействие 1 стакана газированного напитка, необходимо выпить 35 стаканов чистой негазированной воды.

Вода растворяет все минералы, белки, крахмал и другие, растворимые в ней компоненты, после чего разносит их по всему организму в составе крови. Вода очищает клетки от грязи, выводит токсины из организма. Для сравнения - пол вы моете чаем или все-таки водой?

Сегодня молодые люди становятся все более полными, и у них с ранних лет развиваются все мыслимые и немыслимые осложнения обезвоживания. У 60 процентов детей с избыточным весом в возрасте 5-10 лет наблюдается, по меньшей мере, один из факторов риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Среди подростков распространились диабет зрелого возраста, истощение кости и даже гипертензия.

Рекомендации по употреблению других жидкостей:

Зеленый чай - не больше 2 чашек в день. В больших количествах этот напиток может стать причиной пониженного артериального давления. Плюс, именно злоупотребление зеленым чаем ведет к быстрому вымыванию из организма полезных минералов и микроэлементов.

Сок. Его рекомендуют пить не более 0,5 литров в день. Из-за повышенного содержания сахара: к примеру, в литре виноградном соке содержится более 1000 ккал, а в литре яблочного - около 900 ккал. К тому же соки усиливают аппетит.

Кофе. Из-за наличия кофеина не стоит пить этот напиток больше 2 чашек в день.

Да и то, если вы являетесь здоровым человеком.

Сколько нужно пить воды?

Определить, достаточно ли выпиваете воды, можно несколькими способами. Проще всего это можно сделать по цвету мочи: она должна быть светлой, почти прозрачной. О других признаках недостатка жидкости уже написано выше, так, что, если вы страдаете запорами и головными болями, а ваши волосы выглядят, как солома, подумайте, достаточно ли вы пьете воды?

Важно также помнить, что ежедневно мы теряем около 1,5 литров воды. Значит, для восполнения этих потерь, мы должны употреблять не меньше этих самых 1,5 литров воды в день. Но существуют определенные факторы, которые являются основанием для увеличения количества потребляемой жидкости:

Вес тела. Добавьте по 1 стакану на каждые 20 кг лишнего веса.

Жара и низкая влажность воздуха - увеличение потребления воды на 1,5-2 стакана в день. В сауне пить нужно постоянно, сколько влезет.

Учащенное дыхание, физические нагрузки - выпивать по стакану воды каждый час активного дыхания.

Кофеин, алкоголь и сигареты. Чтобы избежать обезвоживания, стоит выпивать стакан воды перед такими напитками и перед каждой сигаретой.

Кормление грудью. Пьем, сколько влезет. «Жидким» молоко от этого не станет. А вот ребенок получит вместе с молоком не только «еду», но и «воду».

Возраст после 60-ти. Пожилые люди в большей степени подвержены обезвоживанию, так как работа почек с возрастом ухудшается, и сигналы жажды становятся более слабыми.

Употребление медикаментов. Многие лекарства ведут к обезвоживанию.

Простудные заболевания. Дополнительная вода во время ОРВИ или гриппа нужна не только для того, чтобы промывать организм и выводить токсины, которые образуются в нем под воздействием вируса. Жидкость еще разжижает слизь и смывает продукты распада болезнетворных микробов с поверхности слизистой оболочки горла.

Можно ли выпить жидкости слишком много?

Теоретически можно, но сделать это очень сложно. Дело в том, что здоровые почки способны пропускать через себя до 20 литров жидкости в сутки. Вот и подумайте, насколько реально выпивать за день 80 стаканов воды?

Естественно, что указанные выше рекомендации применимы только в отношении здоровых людей. В случае, если имеются серьезные заболевания (прежде всего, почек и/или сердца), водный режим необходимо согласовывать с лечащим врачом. Важно также помнить, что у людей, страдающих избыточным весом на фоне каких-то заболеваний (к примеру, сахарного диабета и т.д.), задержка воды в организме может происходить из-за нарушения водно-солевого обмена, поэтому количество употребления жидкости им также нужно уточнять у специалистов.

В целом же определить способность организма справляться с необходимым количеством жидкости можно очень просто: количество выпитой воды должно соответствовать выведенной из организма жидкости с мочой. Если этого не происходит, значит, вода откладывается где-то в организме.

И последнее: если вы заметили, что у вас чаще обычного начало возникать чувство жажды, это повод для тревоги: повышенное употребление воды может быть первым признаком начинающегося сахарного диабета. Нужно немедленно обратиться к врачу и сдать необходимые анализы.

Распространенный миф: чем больше воды мы пьем, тем труднее становится почкам. Напротив, при недостатке воды в нашем рационе работа почек ухудшается и увеличивается нагрузка на печень.

Как правильно пить воду?

Можно, конечно, пить воду хаотично.

Но, если есть желание делать это с пользой, советуем придерживаться следующих правил:

Не нужно пить сразу много и быстро. Пейте маленькими глотками в несколько приемов. Это серьезно облегчит работу почкам.

Выпивайте 1-2 стакана сразу после пробуждения (теплой воды). Это быстро наполнит влагой все клетки пищеварительной системы, и полученная за завтраком пища быстрее усвоится. Плюс, это также поможет эффективнее вывести из организма продукты распада.

Старайтесь не пить очень холодную воду. Из-за резкого перепада температуры, может возникнуть спазм голосовых связок, и голос будет на какое-то время потерян. А сам организм получит целый букет воспалительных заболеваний. К тому же, согласно последним исследованиям, ледяная вода ведет к снижению процессов обмена веществ и в итоге ведет к ожирению.

Не пейте слишком горячую воду. Во-первых, это разрушает эмаль зубов. А во-вторых, обжигает слизистую оболочку глотки, пищевода и желудка. Плюс, приводит к изменениям внутренних органов: например, к повышенной чувствительности стенок желудка.

Не пейте во время еды. А также непосредственно перед едой и сразу после еды, иначе выпитая жидкость разбавит желудочный сок или даже полностью его вымоет.

В итоге съеденная пища будет не перевариваться, а…гнить, вырабатывая токсины.

Гастроэнтерологи рекомендуют пить, как минимум за час перед едой. И через 1,5 часа после еды, если вы ели овощи или фрукты. А после приема тяжелой пищи (мясо, рыба, десерты) пить нужно не раньше, чем через 2 часа.

вода употребление

Какую воду нужно пить?

В чем разница? Обычная питьевая вода или любая жидкость, включая ту, что находится в супах, фруктах и чае? Обычная вода не содержит солей, жира, холестерина и кофеина, и легче другой жидкости выводится из организма. То есть - НИЧТО другое не способно в полной мере удовлетворить потребности нашего организма в жидкости. А вот соки, чаи, кофе практически не восполняют жидкость в организме (именно поэтому мы ими и не напиваемся). И к тому же являются мочегонными средствами, способными вымывать минеральные вещества и вести к обезвоживанию организма.

Питьевая вода должна иметь ряд качеств. Но самые важные из них:

.Чистота воды.

Вода должна быть абсолютно чистая и безопасная. Она не должна содержать хлора, солей тяжелых металлов, нитратов, пестицидов, бактерий, вирусов, паразитов и т.д.

.Кислотно-щелочное равновесие воды (pH).

Все мы с вами - на 70% состоим из воды!!! И почти все наши внутренние жидкостные среды (кроме желудочного сока и мочи) имеют слабощелочную реакцию, т.е. pH = 7,4-7,5.

Вода должна иметь pH = 7-8 - это необходимое условие здоровья. Это позволит сохранять кислотно-щелочное равновесие жидкостей организма. С пищей мы в основном употребляем кислотообразующие продукты и напитки. Происходит закисление организма. А это ведет к болезням и развитию вирусов, грибков, бактерий, паразитов.

Интересно: pH крови - 7,43, и если этот показатель изменится хотя бы на 0,3, человек умрет!

Теперь для справки: «pН» всех газированных напитков колеблется от 2 до 3 (очень кислые). Самый низкий показатель у напитков, которые газируют не углекислотой, как все остальные напитки, а ортофосфорной кислотой - очень кислой и смертельно опасной для здоровья.

Отто Варбург потратил 24 года своей жизни на то, чтобы доказать тот факт, что при pH=7,43 и выше (в щёлочной среде) раковые клетки не размножаются. В 1932 году он получил за это Нобелевскую премию по химии. А его ученики позже доказали, что в этой среде не развиваются паразиты, вирусы и грибки.

Что же происходит, когда наши дети пьют, например, «газировку», то есть вливают в себя очень кислые жидкости? А происходит следующее: наш организм для восстановления в срочном порядке начинает ощелачивать внутренние среды. Это для него вопрос жизни и смерти! И делает он это с помощью щелочных микроэлементов - Кальция, Магния, Натрия, Калия.

Откуда он их берет? Вымывает из зубов, из костей, из сердечной мышцы, из волос, ногтей и пр. Неудивительно, что такая болезнь, как остеопороз (хрупкость костей), которой раньше болели только глубокие старики, стала нормальной среди детей шести-тринадцати лет!

Кстати, для того, чтобы измерить состояние Вашего кислотно-щелочного равновесия, достаточно провести тест-измерение pH слюны. Для этого достаточно смочить слюной кусочек лакмусовой бумаги и приложить его к соответствующей индикаторной шкале, добившись полного совпадения цветов. При этом Вы сможете определить, в какую зону попадет pH вашей слюны. Этот опыт свидетельствует о том, какие условия Вы создаете для своего организма.

. Окислительно-восстановительный потенциал (ОВП).

ОВП («заряд» воды) - это наличие в воде свободных радикалов - очень токсических веществ, которые разрушают клетки и ускоряют процессы. Чем выше ОВП, тем их больше и, соответственно, вода менее полезна, а иногда и опасна для организма.

По нормам ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) «заряд» питьевой воды должен быть не выше 20 милливольт. Если Вы проверите ОВП-метром Вашу воду из-под крана или из-под фильтра, Вы будете очень неприятно удивлены, «заряд» будет в 8-10 раз превышать норму. Даже самая лучшая бутилированная вода имеет 150-200мВ. А это значит, что, употребляя такую воду, Вы получаете совершенно бесплатную ХИМИОТЕРАПИЮ.

Для справки: вода в горных реках, ручьях, ледниковая вода имеет заряд минус-500-600 милливольт. Это ЖИВАЯ вода, несущая энергию ЖИЗНИ! Вот почему в высокогорьях люди живут долго, не имея болезней.

. Поверхностное натяжение.

Оно определяет силу сцепления между молекулами воды - "жидкость" воды. Желательно, чтобы в организм поступала более жидкая вода, тогда клеткам не надо будет тратить энергию на преодоление поверхностного натяжения. Чем меньше поверхностное натяжение воды, тем лучше, легче и быстрее она усваивается. А также быстрее вымываются из клетки токсические вещества и поступает питание. А из этих маленьких клеток состоят все наши органы.

С возрастом способность организма уменьшать поверхностное натяжение выпиваемой воды снижается, поэтому вода с трудом попадает в клетку, т.е. межклеточная жидкость сгущается, а организм закисляется.

. Структура воды.

Вся вода в организме структурирована определённым образом. Если рассмотреть её под микроскопом при увеличении в 20 000 раз, можно увидеть, что она имеет форму красивой снежинки. Такими являются околоплодные воды беременной женщины. Клетки больного органа окружены неструктурированной водой.

Водопроводная и бутилированная вода имеют разрушенную молекулярную структуру.

Обычно организм сам занимается структурированием воды, на что уходит большое количество энергии. Когда же мы начинаем пить живую структурированную воду, мы экономим свою энергию и оказываем мощное оздоравливающее влияние на весь организм.

.Минерализация воды.

Чрезвычайно важен баланс минерального состава воды. Фтор, йод, селен, кальций и многие другие элементы жизненно необходимы. Недостаток или избыток их ионов в воде - серьезнейшая проблема, которая приводит к катастрофическим последствиям!

Поэтому употребляемая вода должна быть слабоминерализованной.

Но не надо путать минерализованную воду с минеральной газированной водой. Привычная для всех "минералка" - очень кислая субстанция, которая выводит кальций из организма и закисляет внутренние жидкостные среды, способствуя развитию патогенной флоры.

Какая вода полезнее?

Воду из-под крана, конечно же, лучше не пить. В воде из-под крана содержится хлор. Хлор убивает все живое, в том числе и иммунные клетки, полезные бактерии в нашем организме. При кипячении хлор не уничтожается, а переходит в нерастворимое соединение, еще более токсичное для организма.

Увлекаться только лишь кипяченой водой тоже не стоит. Ведь кипячение не способно убить все болезнетворные бактерии, а соли тяжелых металлов от кипячения становятся только вреднее. А полезные вещества, вроде солей кальция и магния, оседают на стенках чайника в виде твердого белого налета. То есть мы получаем воду, лишенную минералов.

Пить родниковую воду небезопасно, ведь ее польза зависит от того, сквозь какие слои почвы она проходила, прежде чем оказаться на поверхности. Хорошо, если это была почва, обогащенная серебром. А, если, например, серой? Иногда в пробах воды находят продукты жизнедеятельности людей и животных, что также не очень приятно. Поэтому, если источник находится на территории города или населенного пункта, лучше от такой воды отказаться.

Газированную воду (газированные напитки) лучше вообще исключить из рациона. Ведь в такой воде кислород искусственно заменен на углекислый газ. И, чтобы от него избавится, организму требуется немало жидкости. Иными словами, употребляя газировку, мы дополнительно обезвоживаем организм. В газированные напитки добавлены очень вредные для здоровья компоненты: лимонная кислота, синтетические усилители вкуса, жаждоусилители, заменители сахара ит.д. Напитки имеют очень кислую реакцию (pH=2,5). При их употреблении происходит резкое закисление крови, разрушаются эритроциты.

Очистка через фильтр должна быть высокого качества, многоступенчатая. Фильтр нужно подбирать в зависимости от качества воды в вашем кране. В любом случае и фильтрованная, и бутилированная вода решают только одну проблему - очистки. Но, кроме этого, вода должна быть структурированной, слабощелочной, живой. А значит полезной для организма.

Потребление напитков из пластиковых бутылок более чем на две трети повышает содержание в организме химиката, влияющего на половые гормоны. Бисфенол А, который сам по себе напоминает женский гормон эстроген, применяется в производстве упаковок и баночек для продуктов и напитков, а также детских бутылочек.

Заключение

Если организм регулярно недополучает воду, это, прежде всего, ведет к сбоям в работе почек - оставаясь без работы, они начинают лениться и часть их функций вынуждена брать на себя печень, которая в свою очередь тоже перестает нормально работать.

Результат на лицо: снижается скорость обменных процессов, жиры перестают расщепляться, а токсины нормально выводиться из организма и начинают в нем накапливаться.

Появляется чрезмерная утомляемость, головные боли, лишние килограммы, слоящиеся ногти, сухие волосы и шелушащаяся кожа (кстати, все это мы частенько списываем на стрессы и недосыпания). Постоянный дефицит воды дополнительно ведет к запорам и даже появлению камней в почках и в желчном пузыре.

А, если организм лишается 10% жидкости, это ведет уже к серьезным нарушениям работы центральной нервной системы, что может стать причиной смерти.

Список литературы

1. http://wellness-success.blogspot.ru/2012/01/blog-post\_21.html

2. http://www.istok-penza.ru/root/encyclopedia/water/meaning

. http://watershealth.ru/

. http://www.zdrav.kz/water