



Вода не имеет цвета , запаха , вкуса и калорий , и все же она является жи  
зненно  
важным  
элементом  
для  
всех  
форм  
жизни  
.   
Ни  
один  
человек  
,  
животное  
или  
растение  
не  
может  
жить  
без  
воды  
. И  
огромному  
слону  
, и  
крошечной  
бактерии  
одинаково  
необходима  
вода  
, и  
ничто  
не  
может  
ее

заменить

.

Отсутствие

воды

означает

отсутствие

жизни

. Она

является

вторым

после

кислорода

самым

важным

соединением

, в

котором

человеческий

организм

нуждается

для

выживания

.

Консультация [www.маммолог.онлайн](http://www.маммолог.онлайн)

Консультация [www.венеролог.онлайн](http://www.венеролог.онлайн)

## ***Для чего нужна вода?***

[Без воды человек может прожить совсем недолго](#) . Наше тело состоит из мышц

,  
костей

,  
органов

и  
жидкостей

, и  
функциональность

и

долговечность  
организма  
зависит  
от  
некоторых  
факторов  
, в  
частности  
,  
от  
потребления  
воды  
и еды.  
Каждому  
органу  
необходима  
вода  
,  
чтобы  
продолжать  
нормально  
функционировать  
.  
Вообще  
организм  
людей  
примерно  
на  
70  
процентов  
состоит  
из  
воды  
; у  
детей  
доля  
воды  
составляет  
и  
того  
больше  
– 85  
процентов  
.

Вода имеет множество жизненно важных функций. Она способствует детоксикации, транспортировке минералов

и микроэлементов

, утилизации продуктов распада

в процессе метаболизма

, регулирует температуру тела

. За сутки через наш мозг протекает почти полторы тысячи литров воды

, а через почки за тот же период проходит две тысячи литров

. Примерно два с половиной – три литра воды

В  
сутки  
человек  
выделяет  
из  
организма

.  
Вместе  
с  
жидкостью  
люди  
теряют  
необходимые  
минералы  
и  
микроэлементы

.  
Если  
эти  
потери  
не  
восстанавливать

,  
то  
человек  
не  
сможет  
прожить  
долго

.  
  
Сколько воды необходимо потреблять ежедневно, чтобы сохранять оптимальный баланс жидкости в организме? Как правило, человеку необходимо около двух литров

жидкости

. Тем

не

менее

, эта

цифра

может

меняться

,

если

вы

будете

физически

более

активны

, чем

обычно

, или

когда

погода

становится

слишком

жаркой

. В

таких

ситуациях

вы

вместе

с

потом

теряете

гораздо

больше

жидкости

, и

необходимо

пополнить

то

, что

вы

потеряли

.

## ***Сколько можно прожить без воды?***

Без еды человек может обходиться довольно длительное время. Правда, уже через несколько дней, проведенных без еды, вы будете чувствовать себя совсем по-другому. У вас появятся симптомы нехватки питательных веществ — слабость, вялость, раздражительность, невозможность сосредоточиться, вы потеряете способность принимать правильные решения.

Но, тем не менее, без еды человек может

прожить  
от  
четырёх  
до  
шести  
недель  
.

А вот без воды сколько можно выдержать? В среднем человек живет без воды не бо  
лее  
трех  
дней

. При  
некоторых  
обстоятельствах  
этот  
срок  
может  
увеличиться  
до  
пяти  
дней

. Известны  
случаи  
,  
когда  
организм  
боролся  
с  
обезвоживанием  
до  
десяти  
дней

,  
но  
при  
этом  
здоровью  
наносился  
непоправимый  
ущерб

.  
Выживание

мозга

,  
почек

и  
сердца

,  
густота

крови  
напрямую  
зависят

от  
количества  
потребляемой  
воды

.

Кровь переносит кислород и питательные вещества к клеткам организма и транспорт  
ирует отхо

ды  
их  
жизнедеятельности

,  
поэтому  
крайне  
важен  
уровень  
ее  
текучести

.

Отсутствие  
воды  
означает  
для  
организма  
переход  
от  
жизни  
к  
смерти

.

Именно  
поэтому  
без  
воды

человек  
живет  
намного  
меньше  
, чем без еды.

Бывают такие ситуации, когда человек попадает в экстремальную ситуацию, и питьевая вода становится ему недоступна. В таком случае может помочь древняя техника выживания :  
надо просто найти округлый камешек и положить его в пересохший рот. Начать сосать этот камешек , при этом вдыхая и выдыхая воздух только через нос,

держа  
рот  
закрытым

.  
Сосание  
камешка  
будет  
стимулировать  
слюнные  
железы  
и

поможет  
отвлечься  
от  
назойливой  
мысли

о  
жажде  
. А

дыхание  
через  
нос

поможет  
бороться  
с

ощущением  
сухости  
во

рту и  
увеличит  
время

,  
на  
протяжении  
которого  
камешек  
будет

«  
утолять  
»  
жажду

.

Это очень эффективный способ выживания, если вода недоступна. Камешек, конечно

,  
не  
заменит  
воду

,  
но  
он  
поможет  
уменьшить  
страдания  
от  
сухости  
во  
рту и  
продлит  
способность  
человека  
искать  
воду

.  
Кроме  
того  
, сам  
камешек  
содержит  
некоторые  
минералы  
, и это  
тоже  
может  
помочь  
организму

.  
Вы  
даже  
не  
представляете

,  
сколько  
людей  
до  
сих пор  
живет  
благодаря  
этому  
методу

!

## ***Как на нас действует вода?***

Мы уже упоминали, сколько жидкости необходимо для поддержания здоровья – примерно два литра в сутки

.  
Причем мы говорим о чистой воде, без учета жидкости

, которая попадает в организм вместе с едой

.  
А какой еще эффект, кроме устранения обезвоживания, может оказать на организм вода ?

- Стимулирует пищеварительную систему. стакан воды на голодный желудок ускоряет пищеварение ;

- Бодрит лучше, чем кофе. Если вы на работе почувствовали усталость, выпейте стакан

воды  
– это  
освежит  
вас и  
придаст  
силы  
. А  
если  
вам  
холодно  
,  
выпитая  
горячая  
вода  
усилит  
кровообращение  
, и  
вы  
согреетесь  
;

- Вода – дешевый и доступный эликсир красоты. Если вы потребляете необходим  
ое количес  
тво жид  
кости  
,  
ваша  
кожа  
никогда  
не  
будет  
выглядеть  
дряблой  
,  
утомленной  
и  
бледной  
;

- Вода красит кожу не только изнутри. При наружном применении она бодрит и о  
свежает  
кожу  
,  
стимулируя  
кровеносные  
сосуды

.  
Ополосните  
лицо  
, шею и  
область  
декольте  
холодной  
водой  
, и  
кожа  
сразу  
станет  
свежей  
и  
сияющей  
;

- Подавляет голод. стакан воды перед или во время еды гасит аппетит и приводит к более быстрому насыщению

.  
Особенно  
эффективно  
это  
действует  
,  
если  
в  
воду  
добавить  
немного  
яблочного  
уксуса  
или  
лимонного  
сока  
.

Эксперты по выживанию говорят, что существует «Правило тройки». Человек живет без воздуха

три  
минуты  
. В  
холоде  
выжить  
без  
крова  
можно  
три  
часа

.  
После  
трех  
дней  
без  
воды  
человек  
начнет  
умирать

.  
Можно  
выдержать  
три  
недели  
без  
пищи

,  
но  
никто  
не  
может  
обещать  
, что это  
будет  
весело

.

Пусть судьба хранит вас от экстремальных ситуаций!