Автор: http://www.jlady.ru/
20.06.2012 08:53 - Обновлено 16.05.2018 11:35



Вода не имеет цвета , запаха , вкуса и калорий , и все же она является жизненно 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

Консультация 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 бал
анс
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
четырех
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 – прим
ерно
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 улу
чшает
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 необходимое количество жидкости, ваша кожа никогда не будет выглядеть дряблой, утомленной и бледной;

- Вода красит кожу не только изнутри. При наружном применении она бодрит и освежает 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 воды 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!