



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

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 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!