Модуль 8

**Отеки, как от них избавиться. Какую воду надо пить?**

Дорогие участники командного первенства ***#ЖивиЛегчесоц!***

Почему возникают отеки? Причин несколько, выделим две основные причины.

1. Причины, вызванные уже существующими болезнями: сердечно-сосудистой системы, гормональными сбоями, нарушениями работы почек.
2. Причины, вызванные неправильным образом жизни. Мало двигаемся, беспорядочно питаемся, нет питьевого режима, злоупотребляем алкоголем, курением и др.



Если причина Ваших отеков медицинского характера, то здесь нужно обязательно проконсультироваться с врачом и принимать адекватное лечение. При приеме лекарств, прописанных врачом, необходимо запивать каждый прием лекарства чистой водой.

Если же причина ваших отеков немедицинского характера, то вы вполне сможете справиться с ними самостоятельно. Еще раз напоминаю, во время первичного скрининга всем участникам первенства проводили биоимпедансметрию, где есть ваши показатели воды в организме, обратите на них внимание (как правильно их оценивать – шпаргалка в модуле 2 «Что такое биоимпедансметрия?»).

Итак, **отеки – это задержка жидкости в организме.** Почему организм её задерживает, к чему это приводит и как этот процесс остановить? Давайте разбираться.

Как это ни парадоксально, чаще всего основная причина отеков в том, что мы пьем недостаточно чистой воды или пьем её неправильно.

 Когда воды поступает мало, организм включает систему запаса «на черный день». Можно применить такое сравнение: когда мы знаем, что у нас отключат завтра в квартире воду, то набираем воду во все емкости, какие только есть дома. И чем меньше мы пьем воды, чем чаще включается система водосбережения. А чрезмерное употребление соли, кофе, чая усугубляют ситуацию.

 Также когда воды поступает мало, она не обновляется в организме, застаивается. Представьте, какой станет вода в вазе с цветами, если ее не менять неделю, месяц. Так и наша межклеточная жидкость (которой в организме около 11 литров) превращается в болото. Токсины и шлаки не вымываются полностью и отравляют нас. А еще хуже, когда застойная вода скапливается ВНУТРИ клетки! Наши клетки ежедневно делятся и грязная, больная клетка не сможет воспроизвести на свет здоровую. И так каждый день, клетки все слабее, и мы тоже.

 Однако мы вполне можем контролировать сколько воды мы пьем, главное пить её регулярно!

**А какую воду необходимо пить?**

Во время сна наш организм включает систему очистки. Токсины, шлаки, продукты распада активно выводятся организмом. Именно ночью у почек начинается самая трудовая деятельность. Обезвоживание происходит именно ночью, именно по этой причине. Замечали как много из нас выходит жидкости утром в туалете? Это результат очистки организма.

**Поэтому восполнение потерянной жидкости крайне важно именно утром.** А какая вода полезней холодная, горячая, теплая?

Холодная вода, поступая в желудок, дальше не идет, пока не согреется до нужной температуры. А наши клеточки иссушены, они отдали всю влагу за ночь. А если мы станем пить теплую воду утром (близкую к температуре тела), то такая вода сразу проходит в кишечник, без простоя в желудке и сразу усваивается. Наши клетки сразу начинают пить, запускаются и ускоряются обменные процессы и наше утро будет полно сил и энергии!

Так что более физиологично по утрам пить теплую водичку! Это замедляет процессы старения клеток, разжижает кровь, предотвращает отеки и соответственно заболевания сердечно-сосудистой системы. Все обменные процессы происходят в воде!

