**46 причин пить воду**

**Сорок шесть причин пить ежедневно качественную воду, так необходимую Вашему организму**

Источник: Фирейдон Батмангхелидж «ВОДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ»

Перевод с английского О.Г.Белошеев по изданию

«Water: for health, for healing, for life (you're not sick, you're thirsty)»

1. Без воды нет жизни;
2. Нехватка воды сначала угнетает, а затем убивает некоторые функции организма;
3. Вода - главный источник энергии, денежный поток тела;
4. Вода генерирует электрическую и магнитную энергию внутри каждой клетки тела - она дает силу жить;
5. Вода - связующий материал архитектурного проекта клеточной структуры;
6. Вода защищает ДНК от повреждений и повышает эффективность её восстановительных механизмов - она уменьшает количество аномалий в ДНК;
7. Вода значительно повышает эффективность иммунного механизма спинного мозга, где формируется иммунная система ( все её механизмы), включая эффективное противодействие раку;
8. Вода- главный растворитель всех видов пищи, витаминов и минералов. Она разлагает пищу на мелкие частицы, поддерживает процессы метаболизма и усвоения;
9. Вода заряжает пищу энергией, после чего частицы пищи обретают способность передавать эту энергию организму в процессе пищеварения. Вот почему еда без воды не имеет для тела абсолютно никакой энергии;
10. Вода повышает способность организма к усвоению жизненно важных веществ, содержащихся в пище.
11. Вода обеспечивает транспортировку всех веществ в пределах организма;
12. Вода усиливает способность эритроцитов к накоплению кислорода в лёгких;
13. Проникающая в клетку вода снабжает её кислородом и уносит отработанные газы в легкие для выведения их из организма;
14. Вода выводит токсичные отходы из различных частей тела, доставляет их в печень и почки для окончательного удаления;
15. Вода – основной смазочный материал в суставных щелях, способствует предотвращению артрита и болей в пояснице;
16. В позвоночных дисках вода создает «амортизирующие водяные подушки»;
17. Вода - самое мягкое слабительное и лучшее средство от запоров;
18. Вода предохраняет артерии сердца и мозга от закупорки;
19. Вода помогает снизить риск сердечных приступов и инсультов;
20. Вода - важнейший элемент системы охлаждения (пот) и обогрева (электризация) организма;
21. Вода необходима для производства всех гормонов, вырабатываемых мозгом, включая мелатонин;
22. Вода необходима для эффективного производства всех нейротрансмиттеров, включая серотонин;
23. Вода даёт нам электрическую энергию для всех мозговых функций в первую очередь для мышления;
24. Вода может предотвратить расстройства, связанные с дефицитом внимания у детей и взрослых;
25. Вода повышает работоспособность, улучшает фиксацию внимания;
26. Вода - самый лучший тонизирующий напиток и у нее нет побочных эффектов;
27. Вода помогает снять усталость - она придает нам энергию молодости;
28. Вода восстанавливает сон;
29. Вода делает кожу гладкой, позволяя уменьшить эффекты старения;
30. Вода помогает снимать стресс, тревогу и депрессию;
31. Вода вызывает блеск в глазах;
32. Вода помогает предотвратить глаукому;
33. Вода нормализует кроветворные системы костного мозга - она помогает предотвратить лейкемию и лейкому;
34. Вода абсолютно необходима для повышения эффективности работы иммунной системы при изменении климатических условий, а также для борьбы с инфекциями и образованием раковых клеток;
35. Вода разжижает кровь и не дает ей сворачиваться в процессе циркуляции;
36. Вода уменьшает предменструальные боли и приливы (ощущение жара в климактерический период);
37. Вода и сокращения сердца разжижают кровь и создают волны, которые не позволяют твердым веществам оседать на стенке кровеносных сосудов;
38. Человеческий организм не располагает запасами воды, способными поддержать жизнедеятельность в условиях обезвоживания. Вот почему вы должны пить воду регулярно и в течение всего дня;
39. Обезвоживание останавливает производство половых гормонов, является одной из главных причин импотенции и потери полового влечения;
40. Потребление воды помогает отличить ощущение жажды от голода;
41. Вода - самое лучшее средство для снижения веса. Пейте воду вовремя и худейте без особых диет. Кроме того, вы не будете есть, когда вам кажется, что вы голодны, а на самом всего лишь хотите пить;
42. Обезвоживание - причина токсичных отложений в организме. Вода расчищает эти отложения;
43. Вода объединяет функции мозга и тела, повышая способности к достижению целей;
44. Вода уменьшает приступы утренней рвоты у беременных;
45. Вода помогает предотвратить потерю памяти при старении, снизить риск болезни Альцгеймера, болезни Паркинсона и Лоу Герига, а также рассеянного склероза;
46. Вода помогает избавлению от вредных привычек, включая тягу к кофеину, наркотикам, никотину, алкоголю.