

## Глава № 2. Роль воды в обмене веществ

**В начале немного занимательной статистики:**

- Примерно 70% земли покрыто водой и лишь 1% этой воды пригоден для питья;
- **Человек на 75-80% состоит из воды;**
- **Человеческая кровь содержит 94% воды;**
- **В общей массе эмбриона (младенца в утробе матери) содержится 97% (!!!) воды;**
- **Мозг человека на 85-90% (!!!) состоит из воды;**
- **99 % молекул нашего организма – молекулы воды;**

За каждые 24 часа наш организм успевает использовать и вернуть в оборот примерно 40 000 стаканов воды (10 000 л). Эта физиологическая функция отличается повышенной энергоемкостью, поэтому, **когда мы пьем воду**, симпатическая нервная система активизирует липазу, которая высвобождает энергию из жировых запасов.

**Вода необходима организму для эффективного производства всех нейротрансмиттеров**, включая серотонин – гормон радости или удовольствия.

Вода необходима для производства всех вырабатываемых мозгом гормонов, включая мелатонин – регулятор суточных ритмов, эндокринной системы и кровяного давления, замедляет процесс старения.

**Служит основным смазочным материалом** в суставных щелях, предотвращает артрит и боли в пояснице.

**Используется в позвоночных дисках**, превращая их в «амортизирующие водяные подушки».

Предотвращает сердечные приступы и инсульты.

**Предохраняет артерии сердца и мозга от закупорки.**

Является важнейшим элементом систем охлаждения (пот) и обогрева (электризации) тела.

Стакан воды перед едой также поможет заставить симпатическую нервную систему секретировать адреналин и норадреналин минимум в течение 2 часов. Такое непосредственное **воздействие воды** принудительно активизирует гормоночувствительную липазу, **заставляет её расщеплять жиры и получать энергию**, необходимую для повышения физической активности организма. Благодаря этому процессу вода способна за короткое время подавлять чувство голода. Подробнее об этом я расскажу в следующей главе.

После приема стакана воды, **она в течение 2 часов будет стимулировать секрецию мотилина** – одного из гормонов пищеварительного тракта, который действует точно так же, как серотонин. Он регулирует все физиологические реакции мозга на внешние раздражители. Когда вода стимулирует секрецию мотилина, то тем самым дает мозгу знать, что вода в мозг поступила и жажда утолена. **Мотилин называют гормоном сытости.**

**Мотилин также активизирует перистальтику кишечника** и способствует прохождению его содержимого по кишечному тракту. Он действует как слабительное. **Два стакана воды утром, натощак – самое лучшее натуральное слабительное.**

**Регулярный прием воды удержит физиологию Вашего организма в режиме расщепления жиров** до тех пор, пока Вы не съедите что-нибудь насыщенное сахаром или крахмалом. Не бойтесь включать в свой рацион жиры. Сердечнососудистые заболевания вызывают не жиры. Главная причина проблем с сердцем – хроническое непреднамеренное обезвоживание и связанный с ним дефицит минералов.

**Вода является растворителем всех продуктов питания,** витаминов и минералов. Разлагает пищу на мелкие частицы и поддерживает процессы метаболизма и усвоения.

**Повышает способность организма к усвоению** жизненно важных веществ, содержащихся в пище.

Каждый продукт, который нужно метаболизировать, потребует воздействия воды (гидролиза), прежде чем его энергию смогут использовать клетки организма. В результате **вода переносит свою скрытую энергию на вещества, которые она расщепляет,** повышая их энергетическое содержание примерно на порядок. Например, **одно куриное яйцо содержит 70 килокалорий, после гидролиза и метаболизации** компонентов яйца в организме **выход энергии составит 700 килокалорий.**

В клеточных мембранах вода используется в качестве клея, скрепляющего структуры мембран. В состоянии обезвоживания задачу скрепления и изоляции клеточных мембран приходится выполнять холестерину – отсюда **постепенное повышение уровня холестерина при усиленном потреблении пищи обезвоженным организмом.**

**Вода защищает ДНК от повреждений** и повышает эффективность её восстановительных механизмов, уменьшая количество аномалий в ДНК.

**Значительно повышает эффективность иммунных центров в костном мозге,** где формируется иммунная система (все её механизмы), включая их способность эффективно противостоять раку.

При нехватке воды в повседневном рационе Ваш организм не сможет должным образом усваивать содержащиеся в пище минералы. Дефицит воды ведет к повышению кислотности организма, а кровь повышенной кислотности разъедает нежные артериальные мембраны. **Только вода поможет избавиться от кислотных отходов метаболизма и вывести их с мочой** (светлый цвет мочи – это показатель здоровой щелочной среды в организме). Темно-желтый или оранжевый цвет мочи – это индикатор повышенной кислотности и верный признак прогрессирующих сердечнососудистых заболеваний.

**Вода выводит токсичные отходы** из различных частей организма и доставляет их в печень и почки для окончательного удаления. Обезвоживание приводит к накоплению токсичных отходов в тканях, жировых отложениях, суставах, почках, печени, мозге и коже. **Вода расчистит эти свалки мусора.**

Без воды нет жизни. **Её нехватка** сначала угнетает, а в конечном итоге **убивает некоторые функции** организма.

**Обезвоживание останавливает производство половых гормонов** и является одной из причин импотенции и потери полового влечения. Человеческий организм не располагает запасами воды, способными поддержать жизнедеятельность в условиях обезвоживания. Вот почему **Вы должны пить воду регулярно и в течение всего дня.**