

Глава № 7. Какую воду пить, когда пить и сколько, чтобы похудеть?

1. Человеку весом около 80 кг в среднем необходимо 4,5 л воды в день, из них 2,5 л он получает в виде воды, другие 2,0 л – вода из продуктов питания, получаемая в результате обмена веществ.
2. Эти 4,5 л необходимы организму для выработки примерно 2,5 л мочи – количество, которое позволит почкам не слишком напрягаться, концентрируя мочу (отсюда светлый цвет мочи у людей, организм которых хорошо насыщен водой).
3. Больше 1 л воды в день используют легкие – такое количество воды испаряется в процессе дыхания.
4. Остальное количество расходуется на потоотделение и гидратацию кожи, с поверхности которой постоянно испаряется вода.
5. Часть воды уходит на то, чтобы смачивать фекальные массы и облегчить их выведение из организма.

Практика показывает, что люди крупного телосложения (от 75 кг и больше) должны каждый день выпивать не менее 30 мл воды на каждый кг веса. То есть, человеку весом 100 кг нужно пить 3 л воды в день ($100\text{кг} \cdot 30\text{мл} = 3000\text{ мл} = 3\text{л}$).

Однако когда мы выпиваем достаточно воды, чтобы выделять бесцветную мочу (универсальный критерий насыщенности организма водой – необходимое условие для снижения веса), вместе с ней мы выводим большое количество соли. Так мы можем избавиться от отечности, а вместе с ней от 3 - 6 кг лишнего веса. Не с помощью мочегонных, а с помощью воды! Вода – самое лучшее из всех существующих натуральных мочегонных средств.

Когда и сколько воды нужно пить?

1. Воду нужно пить всякий раз, когда Вы чувствуете жажду, даже во время еды!
2. По утрам выпивайте как минимум два-три стакана воды, это компенсирует потери за восемь часов сна.
3. За полчаса до каждого приема пищи пейте 1-2 стакана воды. Те, кто страдает ожирением, депрессией или раком, должны выпивать не менее 2 стаканов. За эти полчаса организм абсорбирует воду, а затем секретирует её в желудок, чтобы подготовить к приему пищи.
4. Через 2-2,5 часа после еды выпейте 1-2 стакана воды (в зависимости от количества съеденного). Это поможет стимулировать гормоны сытости и завершить пищеварительные процессы в кишечном тракте.
5. Для предотвращения жажды воду следует принимать с регулярными интервалами в течение дня.
6. Не забывайте пить воду перед любыми занятиями, связанными с физической активностью (пешая прогулка или занятия в фитнес-клубе).
7. Пить воду нужно не менее 28-30 дней курсом. Дело в том, что за это время вся вода в Вашем организме поменяется, и нормализуются основные обменные процессы. Так устроен водный обмен в нашем организме.

Чтобы добиться значительного результата в снижении веса (10-15-20 кг), Вам необходимо употреблять воду из расчета 30 мл на 1 кг веса в сутки, т.е. при весе в 100 кг необходимо выпивать не менее 3 л воды в сутки. Здесь возникает проблема: выпивая

такое количество воды, минеральные соли выводятся с мочой и их потерю необходимо восполнять. **Для этого есть два способа:**

1. На каждый выпитый литр воды необходимо принять $\frac{1}{4}$ чайной ложки нерафинированной морской или каменной соли. Но **в обычной рафинированной поваренной соли, которая продается в магазинах, содержится на 99,7% хлорид натрия (NaCl)**. Это тоже минеральная соль, но нашему организму этого недостаточно, нам ещё нужны кальций, магний, калий и др. **К примеру, калий отвечает за удержание воды в клетке, именно там где нужна вода**. Воду в клетке нужно удержать на определенное время, чтобы она успела сделать свое дело: насытить клетку жизненной энергией и вывести из неё продукты метаболизма и токсины. **Калий имеет тенденцию очень быстро покидать клетку, поэтому его пополнение – жизненно необходимо**. Когда мы рождаемся, соотношение воды в клетках и межклеточном пространстве такое: 1,1 к 0,9. Т.е. воды в клетках больше, чем в межклеточном пространстве, так и должно быть, чтобы организм оставался здоровым. К середине жизни у большинства жителей планеты из-за неправильного отношения к воде это соотношение меняется – 0,8 к 1,1. Это, прежде всего отечность, обезвоживание клеток наших органов вследствие недостатка калия в клетках. Я лично, как житель Москвы, не смог найти в магазинах морской или каменной неочищенной пищевой соли. Я смог найти очищенную морскую соль, но в ней содержание NaCl составляет 97,3%, содержание же остальных элементов ничтожно мало. **Итак, к простой воде необходима морская или каменная неочищенная соль, содержащая нужные нам минералы, купить которую практически невозможно**.
2. Пить природную минеральную воду, в которой уже содержатся калий, кальций, магний и другие минералы. **Общая минерализация такой воды должна быть от 3 до 5 г/литр. Это оптимальное количество минеральных солей для нашего организма, оно восполняет естественную убыль минералов в нашем организме**.

Можно ли снизить вес, если пить простую не минеральную воду и не употреблять неочищенную соль?

Снизить вес водой без соли можно, но Ваше здоровье будет в опасности.

В чем это может выразиться?

Как правило, у мужчин, которые пьют много воды и игнорируют соль, наблюдается повышенная утомляемость. Для большинства женщин после 35 лет, особенно рожавших, характерна следующая проблема: недостаточный контроль работы мочевого пузыря и постоянное непроизвольное просачивание мочи.

И в том, и в другом случае мышцы без основных минералов не имеют необходимого тонуса. А если в клетках не хватает калия, вода быстро покидает клетки, не успевая сделать необходимую ей работу. Короче говоря – это проблема, так делать не стоит.

Можно ли пить для снижения веса более минерализованную воду (содержание солей от 5 г/л и выше)?

Чтобы похудеть, нужно пить много воды. А пить такую высокоминерализованную воду в таком количестве опасно. Природная минеральная вода – биологически очень активное вещество, при такой минерализации она может сдвинуть обмен веществ в непредсказуемом направлении. Поэтому такие воды (минерализация выше 10 г/л) ещё по советским ГОСТам относятся к лечебным. Их употребление должно проходить непременно под наблюдением врача, и не в таких дозах. Кроме того, выпивать ежедневно в течение долгого времени, к примеру, 3 л воды «Ессентуки № 17» Вы просто не сможете, очень соленая. Так делать тоже не нужно.