



Как всем известно — вода, это основной наш ингредиент. То, из чего мы состоим больше всего. Каждая клетка нашего организма, кожа или же орган, все нуждаются в воде, как любой цветок, в горшке у вас на подоконнике. Тут мы можем провести параллель с цветком — если ему хватает воды, не слишком много, не слишком мало — он цветет, листья его зелены и он счастлив.

Мы тоже пьем, сравнивая нас с цветком, но мы очень часто заменяем воду : газировкой,

ведрами кофе, чаем, молоком, кто-то вливает в себя любимого любимую вкусную дозу любимого пива и т. д.

Что же случится с нами, если мы всего-лишь на 30 дней, выбросим из нашего рациона все напитки, кроме воды? Мы не будем менять предпочтения в еде, не будем уменьшать или увеличивать наши активные нагрузки в течении дня — только лишь поменяем все льющееся на воду.

Первое что приходит на ум — мы сэкономим денег. Да, это неоспоримый факт. Но что же более интересное, ценное для нашего организма, мы сможем получить?

### **1. Ваши творческие и умственные способности увеличатся.**

По истечению 30 дней, по информации журнала Neuroscience (Нейробиология), ваш мозг удивит вас более быстрой реакцией. Как мозг нуждается в тоннах кислорода для эффективной работы, вода также является одним из сильнейших ускорителей его работоспособности. Результатом будет улучшенная сосредоточенность и более быстрое и четкое мышление. Принимая от 8 до 10 стаканов воды в день, улучшит ваши когнитивные способности на целых 30%.

### **2. Вы будете выглядеть моложе ваших сверстников.**

Питьевая вода помогает замедлить процесс старения, сохраняя баланс воды в вашей коже. Это увлажняет кожу, сохраняет ее здоровой, мягкой, гладкой, светящейся,

молодой и без морщин. Не обходит это стороной и нашу мышечную ткань — вода поддерживает их в тонусе. Для получения этого эффекта, вы должны пить именно чистую воду.

В статье журнала Daily Mail, 42-летней матери удалось выглядеть на 10 лет моложе, всего лишь после 30 дней употребления только воды.

Что любопытно, идеей пить только воду, послужили вечные головные боли и плохое пищеварение. Для этого, она начала пить около 3-х литров воды ежедневно, и после месяца была просто ошеломлена. Вечно гудящая голова и проблема с пищеварением, сгинули в лета. Плюс к этому, в виде бонуса, скинули около 10 лет возраста. Неплохо, не правда?

Давая интервью она сказала, «Я искренне не верила, что может быть такая разница. Я смотрю на себя в зеркало, и вижу другую женщину. Темные круги, вокруг глаз исчезли. Моя кожа настолько посвежела, что стала такой, какой я ее помню будучи подростком. Это просто удивительное преобразование, которое случилось со мной...Я чувствую себя стройнее и здоровее, и что в этом действительно интересно, единственное, что я изменила — это вода».

### **3. Ваш иммунитет покажет мускулы.**

Словацкая пословица говорит: «Чистая вода, это первейшая медицина.»

Это не преувеличение! Вода работает как катализатор для возобновления оптимальных функций организма. Разумное употребление воды, поддерживает производительность ваших печени и почек на правильном уровне. Именно эти органы ответственны за удаление токсичных веществ, отходов и солей из вашей крови.

Так что по утверждениям исследователей в этой области, у нас стабилизируется pH баланс, снижается уровень образования камней в почках и мы становимся меньше подвержены к головным и другим болям.

#### **4. Ваше сердце становится крепче.**

Вода помогает вашему сердцу стать здоровым. Уменьшается угроза сердечного приступа, так как кровь становится жиже и снижается кровяное давление.

Один стакан воды за час перед сном, помогает предотвратить сердечный приступ и инсульт. Всего лишь один стакан, обеспечивает более легкую доставку кислорода вашему сердцу и другим органам.

Американский журнал эпидемиологии опубликовал результаты шестилетнего исследования. Обнаружили, что люди, которые пили более, чем пять стаканов воды в день, с вероятностью в 41% меньше умерли от сердечного приступа, по сравнению с теми, кто пил только 2 стакана.

## **5. Ваши кости станут крепче.**

Вода помогает восстановить хрящи, отсюда ваши суставы смогут двигаться более плавно, и как результат, повреждения суставов, вызванных нагрузкой на них, станут меньше.

## **6. Какая то часть ненавистного вам подкожного жира скажет вам до свидания.**

Когда вы пьете только воду в течение 30 дней, ваше тело выводит вредные токсины и шлаки из ваших жизненно важных органов. Это делает ваше тело чище и переключает его на «срезку» жира с живота.

Сначала, ваш вес немного вырастет, из-за того, что тело начнет накапливать нежданно негаданно появившуюся воду в таком количестве. Однако, после некоторого времени, организм настроится на новый лад. Вода начнет также действовать, как подавитель голода. Вы начнете потреблять меньше калорий, и худеть, потому как вода начнет вымывать ваш организм, очищая ваше тело и снижая голод.

Андреа Н. Джанкола, представитель Академии питания и диетологии советует, один или два стакана питьевой вода перед едой, поможет вашему пищеварению и не даст вам съесть больше, реально вам необходимого объема еды. Просто делайте это регулярно.

## **7. Ваш метаболизм улучшится.**

Исследования показывают, употребление питьевой воды постоянно, стимулирует обмен веществ, независимо от вашей диеты. Потребляя всего поллитра воды после пробуждения по утрам поднимает ваш метаболизм на 24%.

А чем важен метаболизм? Правильно — Он прямо ответственен за проведение химических реакций в нашем организме, которые поддерживают в нас жизнь.

Тэги: [на](#) , [из](#) , [не](#) , [что](#) , [же](#) , [все](#) , [он](#) , [если](#) , [мы](#) , [нашего](#) , [слишком](#) , [любимого](#) , [будем](#)  
[течении](#) ,  
,  
[все](#)