



Много пить?! Нет!!!

Самый частый в последние годы совет от медицины звучит так: „**Нужно много пить!**“.

Почему? Я думаю - это дань моде. То, что всевозможные болезни можно лечить водой, мне напоминает в прошлом - кровопускание. В обратном смысле – выведение жидкости через забор крови, который собственно говоря очень редко приносил облегчение, а чаще всего было ухудшение здоровья.

Водный баланс организма в научных трудах очень хорошо описан.

За правильным количеством жидкости в организме следят большое количество контролирующих систем, которые соответственно сигнализируют о жажде или перенасыщении организма водой.

Только люди, которые страдают психическими и физическими расстройствами сами не могут этот процесс контролировать и должны находиться под наблюдением.

Сознательные люди, молодые или пожилые чувствуют жажду. Чувство жажды очень сильно и гонит жаждущих людей пить.

Кто, по незнанию много пьёт (у моих новых пациентов, приблизительно 70 %), страдают например: чрезмерным потоотделением, частыми ночными мочеиспусканиями, нехваткой воздуха, ухудшением настроения, усталостью, слабой концентрацией внимания.

Чтобы эту лишнюю жидкость переработать, организму требуется растратить все полезные минералы и соли для выработки мочи. Из-за этого могут возникнуть расстройства во внутреннем равновесии организма (даже возможен остеопороз).

В заключении смысловая картинка:

Если большое поле часто заливать водой, оно не сможет больше самоочищаться и начнёт превращаться в болото.

Чтобы добиться хорошего обмена веществ необходимы влажные и сухие периоды (наводнения и засухи).

Итак, лучше положиться на **здоровое чувство жажды**, которое само в ответе за приём соответствующего количества воды

Übersetzung Tatiana Kupa