

# ХИДРАТИРАНЕ НА ОРГАНИЗМА



## ЧЕТИРИ ОСНОВНИ ХИМИЧНИ ВЕЩЕСТВА НУЖНИ ЗА ЖИВОТА

1. Кислород
2. Вода
3. Натрий
4. Калий



# Дехидратирането може да доведе до

- ▶ редица заболявания - 80%
- ▶ по бърза мускулна умора;
- ▶ загуба на координация и концентрация
- ▶ неспособност за регулиране на телесната температура;
- ▶ топлинен удар;
- ▶ повишен риск за образуване на тромби (съдови запушалки) в резултат от сгъстяването на кръвта;
- ▶ понижена енергия;
- ▶ по-ниски спортни постижения.



# ВОДАТА И СОЛТА

- ▶ 1. Организма е съставен 70 % вода.
  - ▶ 90 % в кръвта
  - ▶ 85% в мозъка
- ▶ 2. На ден се губи минимум по 2,5 литра течност
  - ▶ чрез бъбреците - 1,5л,
  - ▶ чрез кожата - 0,5л
  - ▶ чрез белите дробове - 0,300л
  - ▶ чрез дебелото черво - 0,200л.
- ▶ Какъв е водно-солевия баланс в нашия организъм?
- ▶ Натрият е основната транспортна система на глюкозата в кръвта
- ▶ Какви минерали ни липсват ?
- ▶ Ролята на квантовия анализатор за установяване на дефицитите на важните минерали за поддържане на водно-солевия баланс



## НАБЛЮДАВАНИ ТЕНДЕНЦИИ

1. Прием на недостатъчно количество вода / 0,30-0,50мл/кг
2. Неправилен прием на вода
3. Дефицит на минерали важни за усвояването на водата  
/ натрий, калий, калций , магнезий, вит.Д /



# КАК ДА БЪДЕМ ХИДРАТИРАНИ

- ▶ 1. Да приемаме на ден между 30-50мл/кг вода разпределена през деня.
  - ▶ за 1 час организма може да усвои не повече от 1200мл
  - ▶ Сутрин след ставане - 1/3 от дневното количество вода
  - ▶ Вечер преди лягане да се приема по малко количества вода
- ▶ 2. За по добро храносмилане 1 чаша топла вода 30 минути преди и 1h30 след храна
- ▶ Да се използва по време на готвене сол богата на минерали като / морска, келтска, хималайска/
- ▶ Да се консумират ежедневно пресни плодове и зеленчуци богати на калий, калций и магнезий





## 6те НАЙ БОГАТИ ХРАНИ НА КАЛИЙ

1. Авокадо 1- бр съдържа 1гр. калий
2. Тиква 100гр - осигурява 1 гр. калий
3. Сладък картоф 100гр - осигурява 0,8гр. калий
4. Спанак 100гр - осигурява 0,8гр. калий
5. Сушени кайсии 1 шепа - осигурява 0,7гр. калий
6. Зрънца от Нар 100гр - осигурява 0,7 гр. калий



## Най-добрите източници на Калций



*Млечни продукти като прясно и кисело мляко, сирене, както и млечен шоколад!*

*Зелени и листни зеленчуци, например броколи, зеле и аспержи*



*Пълнозърнести и зърнени закуски и хлебни изделия*

*Ядки, от които най-вече бразилски ядки и бадеми*





# ПРИРОДНИ СРЕДСТВА ЗА ПО-ДОБРА ХИДРАТАЦИЯ

1. Плодове и зеленчуци
2. Кокосова вода
3. Краставици
4. Селъри
5. Семена от чия
6. Морски водорасли
7. Ферментирани храни
8. Костен бульон



Квантовия анализатор е бърз, надежден,  
безопасен и евтин метод за изследване

1. Моментно състояние на работата на всички органи и системи
2. Дефицити на витамини , минерали, коензими, омега 3
3. Еластичност на съдове, артерии и сухожилия
4. Състояние на костно ставния апарат
5. Хидратация и хипоксия на клетката
6. Физическата и психическа умора натрупана до момента



ЗДРАВЕТО НЕ НИ Е ДАДЕНОСТ ,  
А ЛИЧНА ГРИЖА И ОТГОВОРНОСТ

БЛАГОДАРЯ ВИ ЗА ВНИМАНИЕТО!