

Пожилые люди и вода

Послан S0SMOS - 03/01/2011 09:11

В пожилом возрасте вода также очень важна. В этой части жизни мускульная масса уменьшается, а пропорции воды в теле, которые составляют 75% с рождения, в пожилом возрасте составляют 50%. Изменяется также деятельность мочевой системы, а это влечет за собой значительные потери воды, которые можно восстановить только при большом потреблении Хваловской воды. Доказано, что: 1) Чем старше, тем меньше чувствуется жажды. 2) Когда пожилые люди пьют воду, то они раньше чувствуют утоление жажды, тогда как организму еще требуется вода. Это порочный круг: с отсутствием жажды, рот становится сухим, и это приводит к тому, что меньше чувствуется голод, и поэтому пожилые меньше едят. Недостаточное потребление воды часто вызывает запоры. Обезводиться, это значит быстрее постареть в физическом и даже в интеллектуальном плане. Мозгу особенно необходима вода, и у пожилых людей нехватка может проявляться как: бесчувственное состояние; иногда даже и помешательство рассудка, которое можно перепутать с сумасшествием; головокружения (с риском падения, во время которых могут произойти переломы).
