

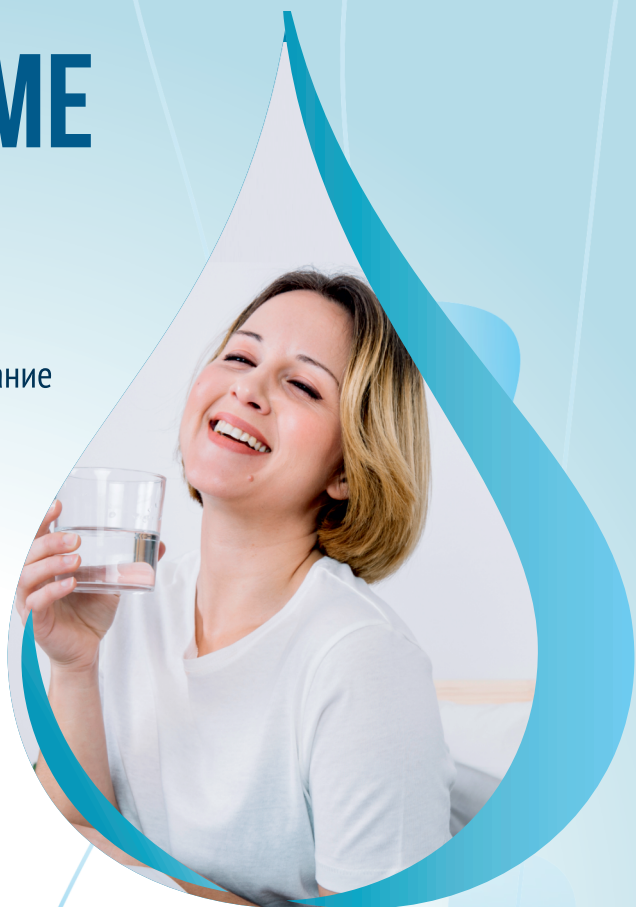
# ВОДНО-СОЛЕВОЙ БАЛАНС В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА

## ДЕФИЦИТ ВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ ВЫЗЫВАЕТ:

1. Нарушение водно-солевого баланса, следствие - образование камней в желчном пузыре, почках
2. Развитие артрозов и артритов
3. Повышение риска инсультов, инфарктов, тромбозов, варикозной болезни вен
4. Нарушение процессов пищеварения
5. Старение кожи, ломкость волос и ногтей
6. Нарушение работы мочевыделительной системы

## ПОДДЕРЖАНИЕ ВОДНО-СОЛЕВОГО БАЛАНСА СПОСОБСТВУЕТ:

1. Улучшению обмена веществ
2. Выведению токсинов и солей из организма
3. Уменьшению вязкости крови
4. Улучшению подвижности суставов и упругости хрящей
5. Молодости кожи



**Na** – соль, соусы,  
обработанные продукты

**Хлориды** – морская  
капуста, соль, оливки

**Mg** – орехи, семена, цельные зерновые,  
зеленые листовые овощи, рыба

**ВОССТАНОВЛЕНИЕ  
ЭЛЕКТРОЛИТОВ –  
НАТУРАЛЬНЫХ ИСТОЧНИКОВ  
МИНЕРАЛОВ**

**Фосфаты** – мясо, рыба,  
орехи, бобовые

**Ka** – бананы, картофель, апельсин, авокадо, шпинат,  
помидоры, дыня, йогурт

*Водно-солевой баланс организма необходим для поддержания нашего здоровья. Вода и соли важны для нормального функционирования клеток, проведения нервных импульсов, регуляции кровяного давления и транспортировки питательных веществ. Нарушение этого равновесия может привести к серьезным последствиям, включая обезвоживание, электролитный дисбаланс и даже органную недостаточность.*