**«Кровь, как зеркало здоровья»**

**Детское поликлиническое отделение №12 СПб ГБУЗ «Поликлиника №37»**

 Кровь – это жизнь. Кровь является связующим звеном между всеми органами и системами организма. А показатели крови наглядно отражают состояние функционирования всего организма. Вот почему в медицине анализ крови является первичным обязательным исследованием перед лечением любой болезни.

Циркулируя по сосудам в организме, кровь снабжает клетки тканей кислородом, который необходим для успешного протекания окислительно-восстановительных реакций и выработки энергии. С кровью переносятся растворенные питательные вещества, а также факторы защиты. Она сохраняет температуру нашего тела. Через кровь осуществляется регуляция деятельности всех систем. Кроме того анализируя химический и физический состав крови с помощью рецепторов, мозг человека получает информацию о состоянии всего организма в целом. Таким образом, кровь принимает участие в поддержании постоянства внутренней среды организма (гомеостаза) в жестких рамках.

Главной ее функцией является питание организма, снабжение системы каналов, кожи, волос и конечностей.

Возможность циркуляции крови по всему телу обеспечивается за счет жизненной энергии.

Состояние крови может влиять на все в организме, и все в организме влияет на состояние крови. На что же надо обратить внимание в повседневной жизни, чтобы нормализовать функции крови. Прежде всего, надо обратить внимание на вязкость крови и ее качественный состав, то есть наличие в ней всех необходимых организму веществ.

 Большинство заболеваний отражается на состоянии водного состава организма и соответственно на вязкости крови. **Водный состав организма** - это все внутриклеточные и внеклеточные жидкости. Их общий объем составляет около 70% - 80% всей массы человеческого тела! Если жидкости в организме недостает, кровь становится вязкой, циркуляция ее затрудняется, организм заболевает. Кровь замедляет свою циркуляцию, и нагрузка на сердечную мышцу возрастает. Поэтому жидкости в организме всегда должно быть достаточно.

Для этого необходимо пить воду в достаточном количестве - до 3 литров в день взрослому человеку. Лучше если это будет просто вода. Так как все другие виды жидкости организм все равно переводит в воду, затрачивая энергию. Также необходимо питаться естественной растительной пищей, хорошо удерживающей влагу.

Кроме вязкости крови, большое значение имеет и качественный состав крови. Известное высказывание гласит: «Мы – то, что мы едим». Даже больше, не только едим, но и вдыхаем и впитываем. Все эти вещества, получаемые нами, формируют состав крови. Чтобы кровь была полноценной, она обязательно должна получать все, что имеется в природе - свет, воду, воздух, обогащенный кислородом и все минеральные вещества. Они, так же как и другие необходимые вещества - глюкоза, аминокислоты, микроэлементы и витамины, могут доставляться в организм только с пищей. Поэтому очень важно, чтобы состав пищи был полноценным.

Надо иметь в виду, что наибольшее количество необходимых полезных веществ и витаминов содержится в отрубях, шелухе, кожуре растений. Между тонкой кожурой и самой мякотью плода как раз и содержатся все незаменимые и необходимые человеку вещества. Поэтому особое внимание надо уделить употреблению в пищу сырых, невареных продуктов - овощей и фруктов. Желательно употреблять хлеб из натуральной, грубого помола муки, без всяких химических добавок.

Употребление смеси морковного и свекольного соков помогает очищать кровь от вредных веществ и восстанавливать ее состав. Свекольный и морковный соки стимулируют кроветворение, способствуют повышению гемоглобина в крови, повышают сопротивляемость организма инфекциям, растворяют вредные отходы и способствуют их быстрому выведению из крови. Хорошо к морковному и свекольному соку для разнообразия добавить и другие соки красного цвета — к примеру, гранатовый, вишневый.

Позволив крови, насыщенной всеми необходимыми веществами и энергией, беспрепятственно циркулировать по телу и наполнять ткани и органы кислородом, можно избежать многих проблем определяющих и усугубляющих течение всевозможных заболеваний.