

«Чистая вода — для хвори беда»



Вода - это

- Самое распространенное вещество на Земле
- Находится сразу в трех состояниях (жидком, твердом, газообразном)
- Прозрачна
- И при нагревании, и при охлаждении способна расширяться
- Великолепный растворитель
- Химическая формула H_2O
- Среда зарождения и источник жизни

Более миллиарда людей не имеют доступа к чистой воде. Им приходится пить воду не лучшего качества

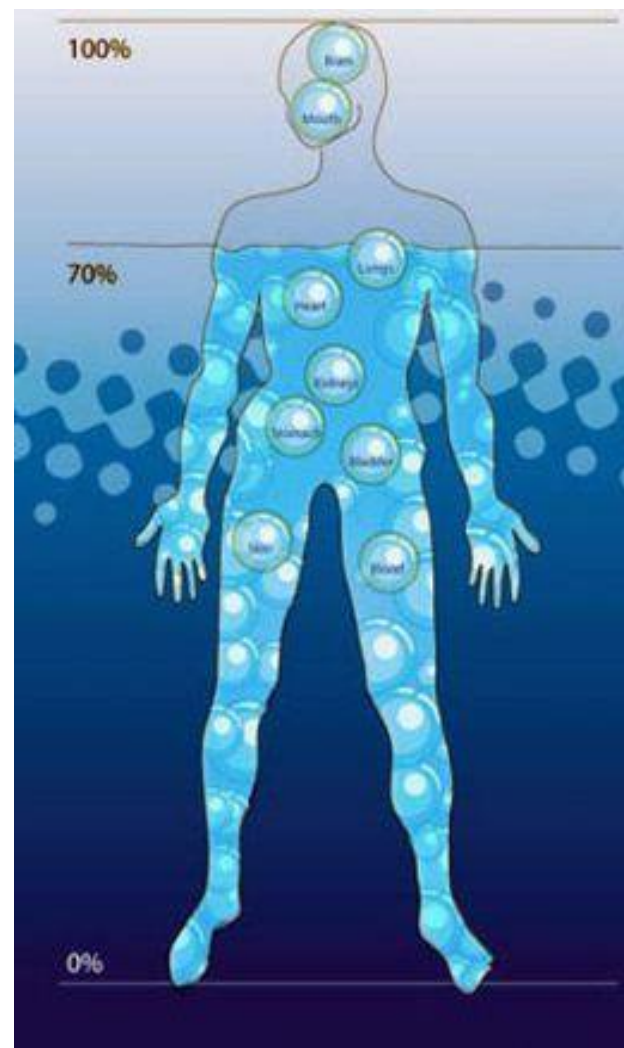
Человеческий организм на **75-80% состоит из воды.**

Поддерживать водный баланс – это, без преувеличения, жизненно важная задача для каждого. К сожалению, многие из нас мало пьют воды, и думают, что восполняют недостаток соками, кофе, чаем и т.д. Но это мнение ошибочно, нужно пить только чистую воду. Исследования, которые проводились на спортсменах, показали, что если спортсмен принуждает себя пить больше воды, чем требует чувство жажды, то он тем самым резко повышает свою выносливость.

Обмен веществ, поддержание теплового баланса, снабжение клеток питательными веществами, своевременный вывод токсинов и продуктов распада – все эти процессы в нашем организме запускаются и работают с помощью воды.

Обезвоживание опасно тем, что при недостаточном количестве жидкости нарушается нормальная жизнедеятельность организма.

Жизнь — это одушевленная вода. (Эмиль Дюбуа)



Последствия недостатка воды в нашем организме:

- сухая, склонная к шелушению и образования морщин кожа;
- во рту часто пересыхает, губы трескаются;
- вы не пользуетесь туалетом, пока не вернетесь домой после учебы или работы;
- ногти слоятся и ломаются;
- волосы сухие, ломкие, усиленно выпадают, кончики секутся;
- запоры — явление нередкое;
- есть боль в правом подреберье (ее причиняют камни в желчном пузыре), поясничном отделе («песок» в почках);
- суставы и позвоночник поскрипывают во время тренировок, вы теряете гибкость;
- не уходит лишний вес;
- отмечаете рассеянность, раздражительность, повышенную утомляемость

Истина в воде

Объем воды в вашем организме

100%

80%

0%



Ваш вес

Ежедневная норма*

9 kg	0.25 литра	
18	0.5	
27	0.75	
36	1	
45	1.25	
54	1.5	
63	1.75	
72	2	
81	2.25	
90	2.5	
99	2.75	
108	3	
117	3.25	
126	3.5	
135	3.75	
144	4	

* Без учета соков, чая, кофе и других напитков

Вода — очень привычное для нас вещество, но не все знают о том, какую роль она занимает в нашей жизни и как влияет на наше здоровье.

Добавьте в воду сахар и посмотрите, как он растворяется. Примерно то же происходит в нашем организме, когда мы пьем воду. Давно известен факт, что вода является лучшим растворителем в мире и если пить недостаточное количество воды, то наш организм может собрать в себе много лишнего. Чем больше пищи потребляет человек, тем больше воды нужно пить, чтобы каждая клеточка организма получила полезные микроэлементы, поступающие от продуктов..

А если долго не пить?

Общий объём воды, потребляемой человеком в сутки при питье и с пищей составляет 2-2,5 литра. Через почки и мочевыводящие пути удаляется около 50-60% воды.

При потере организмом 6-8% влаги сверх обычной нормы повышается температура тела, учащается сердцебиение, появляется мышечная слабость.

Потеря 10% воды может привести к необратимым изменениям в организме.

Потеря 15-20% воды приводит к смерти.

Без пищи человек может прожить около месяца, а без воды — всего лишь несколько суток.

Силу воды нельзя переоценить:

она мягкая и податливая, но в то же время в ней растворяются даже металлы и горные породы. Все видели, как трава пробивается сквозь асфальт. Невероятно! А ведь неудержимую силу маленькому ростку дает вода, которая образует огромное давление в тканях растения, подталкивая его к солнцу и разрушая все на своем пути. Вода присутствует практически везде в природе. Жизнь на земле зарождалась благодаря воде и без нее не может продолжаться. Вода — это не просто средство утоления жажды, это самый важный строительный материал для нашего организма.

Обезвоживание — это результат нехватки поступления жидкости в организм. В питьевом деле нельзя полагаться исключительно на жажду. Пить следует задолго до того, как захотелось. Если же мы заставляем организм страдать от жажды, то нарушаем обмен веществ и хуже избавляемся от продуктов сгорания жира. Важно пить много воды, в 3 — 4 раза больше, чем хочется.

Многие боятся получить слишком много воды. Но на самом деле просто невозможно, чтобы в организме был переизбыток жидкости. Если мы побуждаем себя выпивать больше воды, чем нам хочется, то единственное, что происходит в результате, почки используют эту воду и удаляют ее из организма, тем самым активизируя работу всех необходимых функций клеток организма.

При нехватке воды в организме страдают все жизненно важные системы:

1. Сердечно-сосудистая система ощущает сгущение крови, замедление ее кругооборота, снижение минутного ударного объема сердца, снижение систолического давления.

Что делать?

Следует выполнять некоторые элементарные правила поддержания водного баланса организма:

1. При физических нагрузках, повышении температуры тела или воздуха (в жарком климате например), в салоне самолета, где всегда очень сухой воздух, в кондиционированном помещении **попробуйте выпивать хотя бы треть стакана чистой воды каждый час.**
2. После каждой чашки чая или кофе старайтесь выпивать полстакана-стакан воды, поскольку чай, кофе и другие кофеиносодержащие напитки вызывают обезвоживание.
3. Алкоголь связывает и выводит из организма воду **(1 молекула алкоголя связывает 5 молекул воды).**
4. Идеальное время приема жидкости — за полчаса до еды и через два-три часа после нее. И обязательно стакан воды утром, для запуска вашего желудка.
5. **Пить во время еды — нельзя.** Природой предусмотрено, что пища, поступающая в желудок, должна быть смочена только слюной и больше ничем.



**Чистая вода
достаточно часто
встречается
в горах**



**Чистая озёрная
вода**

Когда Вы испытываете жажду, тело уже сообщает, что начинается обезвоживание, поэтому не стоит дожидаться подобных сигналов организма — лучше пить небольшими порциями в течение всего дня.

По рекомендациям американского доктора и ученого Ферейдуна Батмангхелиджа, для поддержания здоровья человеку ежедневно нужно пить около 30 мг воды на каждый килограмм своего тела — это послужит профилактикой для многих заболеваний.

Но запомните, не всякая вода является «соком жизни» — вода должна быть прозрачной и не иметь ярко выраженного запаха.

Пейте натуральную воду и будьте здоровы!

Вода — красота всей природы, хранительница наших радостей, благоденствия и здоровья, родная стихия. Вода пробуждает положительные эмоции, а лучший отдых — у воды, купание же — величайшее наслаждение. В бане на первом плане тоже вода, поэтому мы любим там плескаться, мыться, париться и, соскочив с горячего полка, окунаться в бодрящую холодную воду. Чистые руки — значит здоровая голова. Целебен поток воды, вода охлаждает жар лихорадки, целебна от всех болезней.

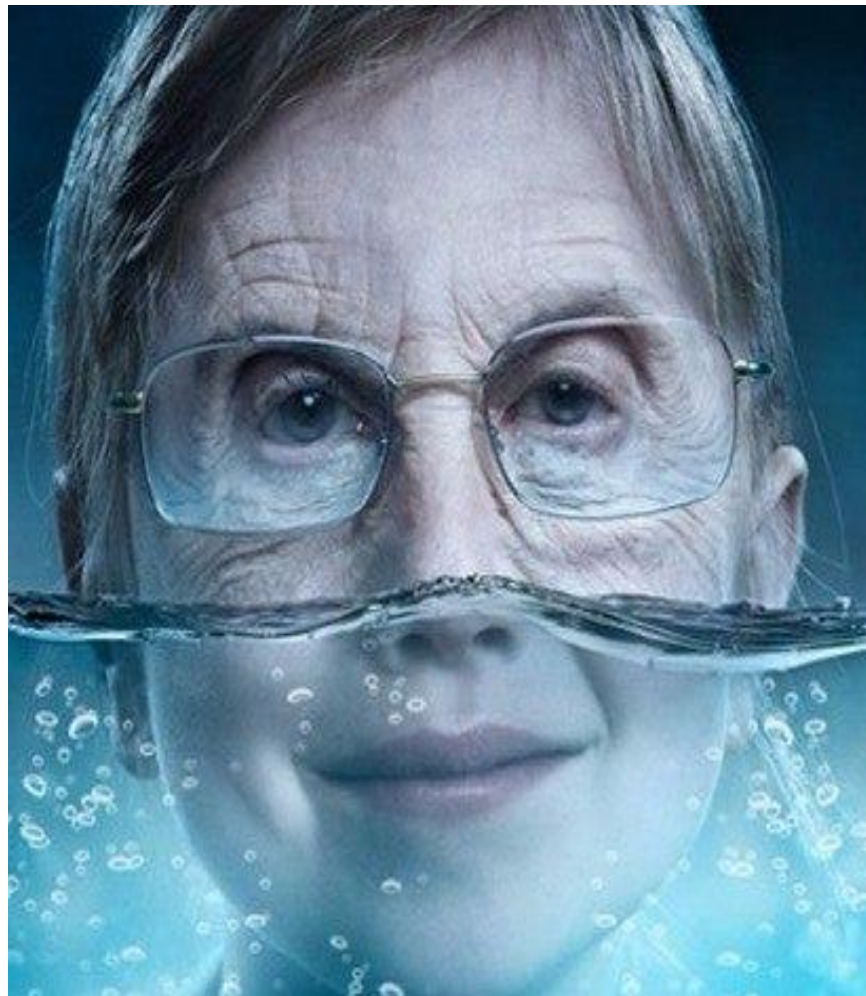
Тело очищается водой, а разум знанием.

Десять преимуществ дает омовение: ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание красивых людей.

женщинам!

Вода — это ваше спасение от старости! Если кожа теряет воду, то становится сухой и стянутой. А принимая большое количество воды, ваша кожа будет долго оставаться молодой, упругой и привлекательной.

И еще одно, если хотите похудеть — пейте много воды, потому что при нехватке воды калории сжигаются медленнее



Доказано, что эмбрион человека на 97% состоит из воды, а у новорожденных ее количество составляет 77%.

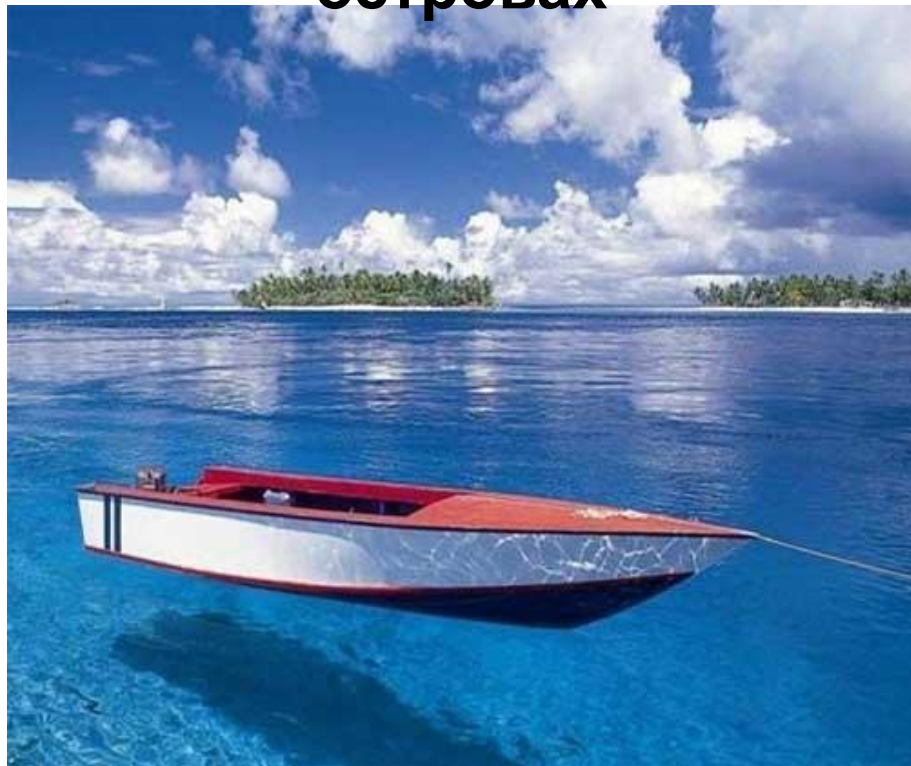
К пятидесяти годам человек немного «усыхает» и вода составляет только 60% от его массы.

**В крови около 80% воды, в плотных тканях мышц 77%,
в костях около 20%.**

Пресная вода — величайшая ценность.

В норме наш организм должен получать небольшими порциями около трех литров воды в сутки зимой и до четырех литров летом. Сюда входит и вода, которая попадает в организм с пищей. Человек тяжело переносит обезвоживание, если теряется 6-8% жидкости организмом, но тогда повышается температура тела, краснеет кожа, учащается сердцебиение и дыхание, повышается

Также чистую (хоть и солёную) воду можно найти на тропических островах



Вода иногда может падать в виде водопадов



Очистка водопроводной воды проходит в пять этапов: механическая фильтрация, отстаивание, фильтрация сквозь слой песка, аэрация и стерилизация. Последняя стадия обычно подразумевает обработку воды с помощью какого-либо химического вещества с целью уничтожить бактерии. Очистка питьевой воды обеспечивает удаление из нее всех веществ, которые могут быть потенциально опасными для здоровья.

При избыточном содержании хлора или сернистых соединений вода из крана имеет неприятный запах.

Такая вода не годится для питья, и ее следует подвергнуть очистке через фильтр, а лучше заменить бутилированной водой в магазине.

Вода с избыточным содержанием железа (ржавая) для питья также не пригодна и требует очистки. Содержание в водопроводной воде болезнетворных бактерий может быть очень опасным, поэтому

**водопроводную воду необходимо
обязательно кипятить.**

Что попадает в организм за 25 лет с водопроводной водой?



Артезианские источники

Воды глубокого залегания имеют очень малую подверженность различным промышленным и бактериальным загрязнениям. Для бурения таких скважин используются специализированные установки, после этого в скважину опускаются трубы и погружается мощный насос. Состав воды в артезианских источниках варьируется от глубины залегания. Такая вода может также отличаться повышенной жесткостью. Обычно она требует фильтрации и очистки, что производится очистными системами промышленного и бытового назначения.

Полезные свойства родниковой воды:

- **за счет естественной фильтрации в процессе подъема на поверхность она полностью сохраняет свои качества;**
- **в ней содержится много кислорода;**
- **она не требует кипячения.**

Минусы родниковой воды:

- **пить родниковую воду следует только из проверенных источников.**
- **при длительном хранении такая вода довольно быстро теряет свои органолептические качества, поэтому хранить ее дольше недели не рекомендуется.**
- **родники подвержены экологическому загрязнению**



Очищаем, заряжаем, лечим

Талая вода

Целебными свойствами талой и ледниковой воды были отмечены человечеством уже давно. Талая вода часто применяется в народной медицине для повышения физической активности, особенно после зимнего периода.

В Томском медицинском институте применяют талую воду для лечения сердечно-сосудистых заболеваний и нарушений обмена веществ.

Результаты лечения обнадеживающие. Без резкого изменения привычного рациона питания удастся значительно снизить вес больных тучностью и улучшить их общее самочувствие

Академик Бехтерева давно использует в пищу и питье только талую воду, а кому как не ей знать о взаимосвязи мозга и воды. Уже давно люди обратили внимание на необычную медоносность трав, растущих вблизи ледников, за полярным кругом, на целебные свойства воды горных родников и озер. Полагают, что секрет высокой активности талой воды скрыт в ее структуре, она сохраняет в себе упорядоченность молекулярной решетки, характерной для льда как твердого тела.

Некоторые ученые считают, что недостаток льдоподобной (талой) воды в организме является причиной атеросклероза.

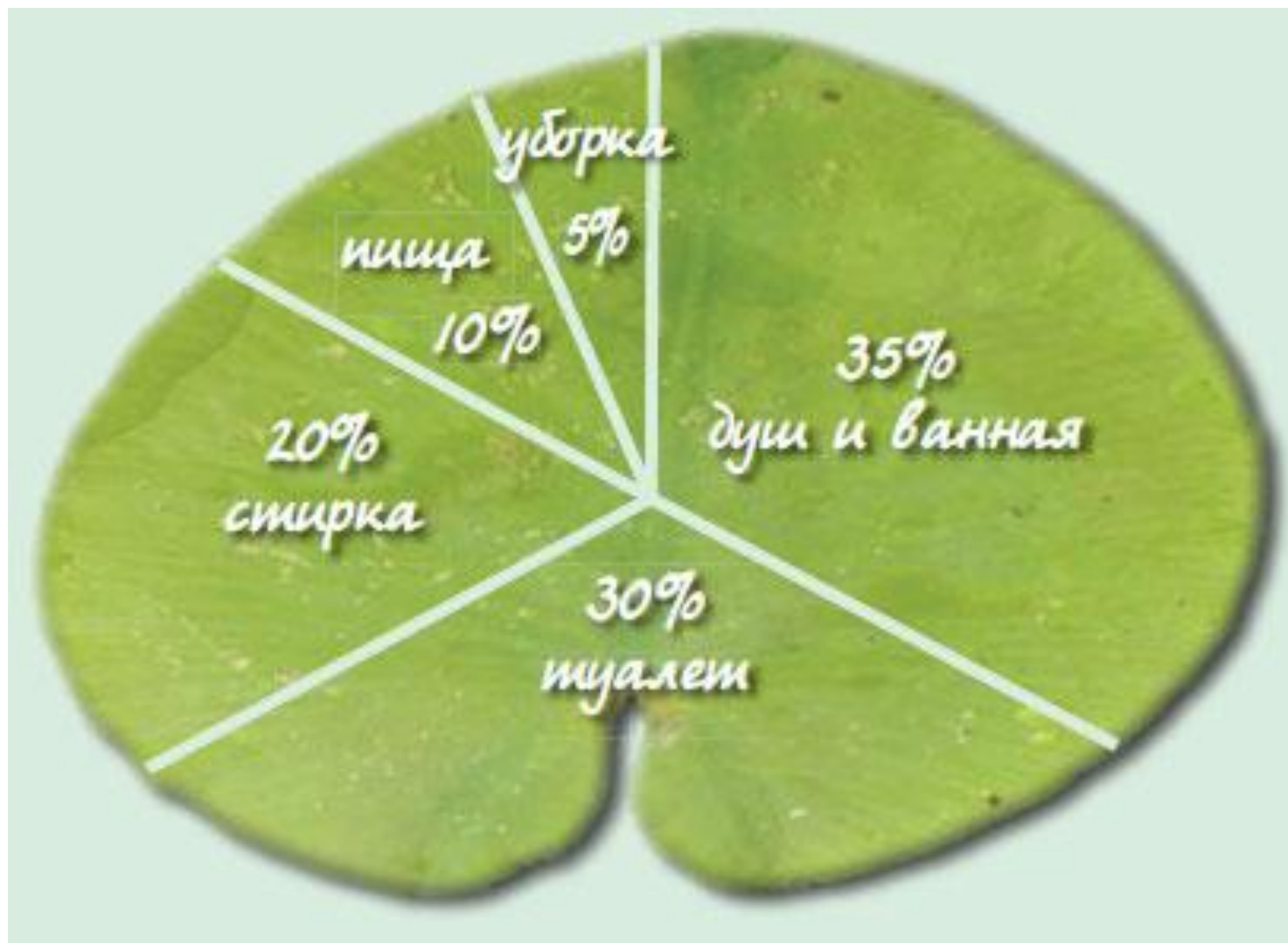
Талая вода особенно полезна в преклонном возрасте, играя роль омолаживающего средства.

Вода в нашем организме, как это ни парадоксально, имеет льдоподобную структуру, поэтому обычная вода должна трансформировать свою структуру, попадая к нам в организм.

Наиболее простой способ ее получения — замораживать обычную воду в морозильнике, а потом растапливать лед и пить воду, в которой еще плавают небольшие льдинки.

Свежеталая вода, свободно проходя через стенки пищеварительного тракта, действует оздоравливающе на весь организм, способствует более эффективному усвоению пищи. Издревле считалось, что умывание талой водой делает кожу лица нежной и красивой. Вода тающего льда и снега увеличивает всевозможные процессы оздоровления нашего организма.

Как мы используем воду в доме: 30 % на смыв в туалете 35 % на душ и прием ванной 20 % на стирку 5 % на уборку и только 10 % для приготовления пищи и питья



В общем, если очень хочется пить, то любая вода становится чистой



**Хотя, конечно, иногда её лучше подвергнуть
дополнительной очистке, просто так, для очистки
совести**



Между прочим, чистую воду любят не только люди, но и животные вообще и кошки в частности

Чистая вода — это не только красиво, но и важно!





*Жизнь без воды на Земле невозможна,
И будем действовать мы осторожно,
Чтоб сохранилась твоя чистота –
Незаменимая наша вода.*

