

Проект на тему:  
«Целебные  
СВОЙСТВА ВОДЫ»

- ▶ Оказывается, далеко не все знают, что человек состоит почти на 70% из воды. При этом в крови человека около 80% воды, а в мозгу — 85%. Человек скорее погибает от недостатка воды, чем от нехватки продуктов питания. Жидкость даёт человеку жизнь, в ней он рождается. Вода проникает в каждую клеточку организма человека, без неё не обходится обмен веществ и почти все жизненно важные процессы в тканях. Поэтому качество нашей жизни, здоровье, самочувствие во многом определяется качеством воды, которую мы потребляем. Здоровый взрослый человек выпивает в среднем около полутора литров воды в сутки. Если потребность в воде удовлетворена, хорошо работают все системы организма человека.
- ▶ О лечебных свойствах воды люди знали уже в глубокой древности. Водные процедуры просты, доступны и эффективны, они не требуют ни сложного оборудования, ни больших временных или денежных затрат.
- ▶ В Древней Руси также хорошо знали о свойстве воды исцелять многие болезни. Считалось, что она «изгоняет из человека всякую скверну», для чего «порченого» нужно окунуть в воду с головой так, чтобы «ни один его волосок не оставался сухим».



- ▶ Обтирания, обливания, обертывания, ванны, душ и прочие водные процедуры не только очищают кожные покровы, но и расширяют сосуды и снимают с них спазмы. Таким образом, кровеносная и лимфатическая системы очищаются, метаболические процессы ускоряются, что способствует подавлению жизнедеятельности бактерий и вирусов.





- ▶ С помощью лечебно-профилактических процедур полезные вещества с поверхности кожи попадают внутрь организма. Горячие ванны и паровые компрессы способствуют расслаблению мышц и связочного аппарата, что увеличивает амплитуду движений в суставах. Холодные обливания и обтирания активизируют механизмы терморегуляции и способствуют адаптации к неблагоприятным условиям внешней среды. При контрастном душе улучшается микроциркуляция крови, кроме того, кровь, приливая к коже, а затем «уходя» вглубь организма, вымывает из него шлаки и другие вредные вещества.



- ▶ Водолечение было **взято** на вооружение традиционной медициной и приобрело широкую популярность в XIX веке, после того как вышла в свет книга немецкого целителя и священника Себастьяна Кнейппа. Прочитав данный труд, тысячи людей узнали о пользе обертываний, обтираний, компрессов и лечебных ванн.

## 8 СТАКАНОВ ВОДЫ В ДЕНЬ...

Ускорят обмен веществ (холодная вода)

Повысят тонус (горячая вода)

Помогут в снижении веса

Выведут токсины из организма

Улучшат состояние кожи

Снизят риск раковых заболеваний


Улучшат пищеварение

Снизят усталость

Улучшат общее состояние здоровья

**И ВСЕ ЭТО ЗА 0 КАЛОРИЙ**



- 
- ▶ Согласно канонам йоги, омывать тело нужно всем людям не реже одного раза в день. Профессия здесь не имеет никакого значения. Причем очищение тела они считают не только гигиенической процедурой, но и средством стимуляции иммунной и нервной систем, а также их укрепления, что способствует здоровью всего организма в целом. Так же как и традиционные медики, йоги относят к закаливающим процедурам обливание, обтирание, купание и душ.



- ▶ Важную роль в лечении водой играют и местные процедуры, например ванночки для ног и рук, компрессы, ингаляции и пр. При воздействии на определенную область холодной или горячей водой сосуды реагируют только в той части, которая подвергается терапии. Так, согревая подложечную область, можно добиться расширения желудка, а охлаждая лоб — сужения сосудов головного мозга.
- ▶ С помощью воды можно вылечить самые разные болезни, начиная от простуды и заканчивая нарушениями обмена веществ. Вода предупреждает преждевременное старение и синдром хронической усталости, однако при серьезном подходе к водолечению необходима консультация врача, так как большинство водных процедур не относится к гигиеническим, а является методами лечения, имеющими противопоказания.

