

# ВОЛШЕБНИЦА ВОДА



Лекция для учащихся **5-9** классов

Работа выполнена в рамках участия  
во **ВСЕРОССИЙСКОЙ АКЦИИ**  
**«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»**

Автор

Сергей Демидов, **5 В** класс

Руководитель

**О.М. Степанова**

**2019**



**ВОДЕ БЫЛА ДАНА ВОЛШЕБНАЯ  
ВЛАСТЬ СТАТЬ СОКОМ ЖИЗНИ НА  
ЗЕМЛЕ.**

ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ

Вода, у тебя нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха, тебя невозможно описать, тобой наслаждаются, не ведая, что ты такое. Нельзя сказать, что ты необходима для жизни: ты — сама жизнь. Ты наполняешь нас радостью, которую не объяснить нашими чувствами.

*Антуан де Сент-Экзюпери*



**В ХОЛОДНОЙ ВОДЕ – ИСЦЕЛЕНИЕ,  
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ОНА  
УКРЕПЛЯЕТ ТЕЛО И СОХРАНЯЕТ БОДРОСТЬ  
ДУХА.  
*АВЛ КОРНЕЛИЙ ЦЕЛЬС***

Норма для взрослого – примерно **2** литра в сутки.

Имеется в виду вода, а не любая жидкость.

Остальные напитки и супы не заменят воду. У  
каждого человека своя норма – в зависимости от  
имеющихся у него заболеваний и веса (чем больше  
вес, тем больше нужно воды). Важно понимать не  
только, какую воду нужно пить, но и когда.



**ТЫСЯЧИ ЛЮДЕЙ ЖИВУТ БЕЗ  
ЛЮБВИ, НО НИКТО — БЕЗ ВОДЫ.  
*УИСТЕН ХЬЮ ОДЕН***

Утренний стакан воды.

Утром после подъема нужно выпивать **200-300**мл воды и завтракать спустя **1,5** часа. Это восполнит дефицит жидкости, активизирует и промоет систему ЖКТ, подготовит ее к работе. Целители Востока убеждены, что пить натощак также важно, как умываться и чистить зубы.





**ЕСЛИ ВОДА СПОКОЙНА, НЕ ДУМАЙ,  
ЧТО В НЕЙ НЕТ КРОКОДИЛОВ.  
*ИНДОНЕЗИЙСКАЯ ПОСЛОВИЦА***

Стакан воды перед едой.

Перед едой за **30** минут также нужно пить воду. Это делается с целью запуска работы ЖКТ и подготовки ее к работе. Особенно нужно пить перед едой людям с различными заболеваниями ЖКТ, например, язва .



**ВОДА – КРАСОТА ВСЕЙ ПРИРОДЫ. ВОДА ЖИВА,  
ОНА БЕЖИТ ИЛИ ВОЛНУЕТСЯ ВЕТРОМ, ОНА  
ДВИЖЕТСЯ И ДАЕТ ЖИЗНЬ И ДВИЖЕНИЕ  
ВСЕМУ ЕЕ ОКРУЖАЮЩЕМУ.  
СЕРГЕЙ АКСАКОВ**

Лучше остаться голодным, чем не пить.

Чувство голода легко можно перепутать с чувством жажды, так как ощущения при этом у человека примерно одинаковые. Многие люди с лишним весом, пришли к этому, так как неверно интерпретировали сигналы мозга, путая чувство жажды с голодом.

Последствием обезвоживания организма зачастую является ожирение.



**ВОДА — ЕДИНСТВЕННЫЙ  
ПОДХОДЯЩИЙ НАПИТОК ДЛЯ  
МУДРОГО.  
ГЕНРИ ДЭВИД ТОРО**

После еды.

Если вы хотите узнать, какую воду лучше пить во время приема пищи, то вот ответ – во время еды и сразу после нее не стоит пить жидкость вовсе. Между едой и питьем должно пройти не менее **40** минут, а лучше воздержаться от питья в ближайший час.



**ВОДУ МЫ НАЧИНАЕМ ЦЕНИТЬ НЕ  
РАНЬШЕ, ЧЕМ ВЫСЫХАЕТ  
КОЛОДЕЦ.  
ТОМАС ФУЛЛЕР**

На ночь.

Во время сна водные запасы организма никак не восполняются. Расход жидкости происходит при дыхании или через поры с потом. Чтобы организму было достаточно воды на длительный промежуток времени, нужно пить воду за **30** минут до сна. При нарушениях работы почек от жидкости на ночь нужно отказаться и пить весь объем до **17-18** часов.





# **ГЛОТОК ВОДЫ ОТКРЫВАЕТ ДВЕРИ РАЯ. *НОРВЕЖСКАЯ ПОСЛОВИЦА***

Перед занятиями спортом.

Вода поддерживает метаболические процессы. Во время тренировок они ускоряются, много жидкости теряется с потом. Поэтому нельзя допускать ее дефицита во время физических нагрузок.



**ВОДА — ЭТО ИСТОЧНИК ЖИЗНИ,  
ВЕДЬ В УТРОБЕ МАТЕРИ МЫ  
ДЕВЯТЬ МЕСЯЦЕВ ОКРУЖЕНЫ  
ВОДОЙ.**

***ПАУЛО КОЭЛЬО***

Не любая жидкость, а вода.

Алкогольные напитки, кофе, чай выводят жидкость из организма. Поэтому выпитая чашка кофе не заменит воду и не восполнит дефицит жидкости, а скорее наоборот, приведет к нему. Молоко, сок, суп — это еда. Они также не способны заменить воду.



# **КОГДА ПЬЕШЬ ВОДУ — ПОМНИ ОБ ИСТОЧНИКЕ. КИТАЙСКАЯ ПОСЛОВИЦА**

Что будет, если пить мало воды?

Ценность воды известна издавна. Если нарушать питьевой режим, начнут развиваться заболевания, которых можно было бы избежать, если понимать, какую воду лучше пить, когда и в каком объеме.

Нехватка жидкости ухудшает работоспособность организма, затрагивая все органы и жизнеобеспечивающие процессы.



## **ГОРНАЯ ВОДА ВСЕГДА ЧИСТА.** *СИЛОВАН РАМИШВИЛИ*

Дефицит жидкости в организме проявляется следующими

симптомами:

чувство жажды, сухость во рту;

сбои в работе ЖКТ, запоры, повышенная кислотность;

увеличение веса и боли в голове, мигрень;

солевые отложения и песок в почках;

наличие песка в желчном пузыре и печени;

проблемы со зрением;

ломкость и сухость волос, ногтей, шелушения на теле и

хруст суставов.





# **ПРИБОЙ, ТУМАН, ВОДОПАД, СНЕГ... ВОТ ЧТО МОЖЕТ СОТВОРИТЬ БОГ С ОБЫЧНОЙ ВОДОЙ.**

*ИГОРЬ КАРПОВ*

Как считают многие врачи, обезвоживание  
провоцирует возникновение следующих заболеваний:

избыточный вес;

сухой кашель;

аллергические реакции;

бронхиальная астма;

проблемы со зрением, катаракта;

сердечно-сосудистые заболевания;

депрессия и сахарный диабет.



**ЗЕМЛЯ - ВОДНАЯ ПЛАНЕТА,  
НА КОТОРОЙ КАЧЕСТВО ВОДЫ  
ОПРЕДЕЛЯЕТ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ. ХОРОШАЯ ВОДА -  
ХОРОШАЯ ЖИЗНЬ. ПЛОХАЯ ВОДА – ПЛОХАЯ ЖИЗНЬ. НЕТ  
ВОДЫ - НЕТ ЖИЗНИ.  
ПИТЕР БЛЭЙК**

С утра нужно пить воду комнатной температуры. Еще лучше, если температура жидкости будет равна температуре тела человека, т.е. **36** градусов. Чем ближе температура воды к температуре человека, тем лучше она усвоится организмом, и ему не придется затрачивать дополнительную энергию на ее подогрев.



**КОГДА РИС ПОЛИВАЮТ - СОРНЯК  
ТОЖЕ ВОДУ ПЬЕТ.  
КАЗАХСКАЯ ПОСЛОВИЦА**

Также легче усваивается структурированная и природная вода из источников. Сделать структурированную воду не составит труда – необходимо ее сначала заморозить, а потом растаять.



## **ПЕЙ ВОДУ - И НЕ МУТИ РОДНИК.** *ТАДЖИКСКАЯ ПОСЛОВИЦА*

**Зачем выпивать стакан воды утром?**

Стакан воды с утра пробуждает наш организм и запускает процессы по выведению шлаков и токсинов.

Если пить воду с утра, это ускорит обменные процессы и активизирует работу ЖКТ. Если пить воду на пустой желудок, она легче и быстрее усвоится организмом, что благотворно скажется на работе каждой клетки.





## **НЕ ПЕЙ ИЗ РУК НЕВЕЖДЫ ДАЖЕ ЕСЛИ ЭТО ЖИВАЯ ВОДА КРЫМСКО-ТАТАРСКАЯ ПОСЛОВИЦА**

Какую воду лучше пить: кипяченую или сырую?

Сырая вода содержит многообразие микроэлементов, поэтому лучше всего пить ее. За счет особенного распределения молекул такая вода считается «живой». Она не позволяет образовываться в организме свободным радикалам и поддерживает регенерирующие функции клеток. Но помимо полезных веществ в ней могут быть и вредоносные элементы (бактерии, вирусы, токсины), поэтому бывают случаи, когда термическая обработка неизбежна.





**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**  
— АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

**ХЛЕБ ДА ВОДА - БЛАЖЕННАЯ ЕДА**  
*РУССКАЯ ПОСЛОВИЦА*

**СОБЛЮДАЙТЕ ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ !**

**Вода — источник жизни!**



# Источник:

Какую воду лучше пить, чтобы сохранить здоровье

<https://biokit.ru/video-instructions/kakuyu-vodu-luchshe-pit/>

Цитаты , афоризмы о воде <http://grayreason.ru/tsitaty-aforizmy-o-vode/>

Изображение для фона

<http://www.poelidovolen.ru/parents/interesting/59>