

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>