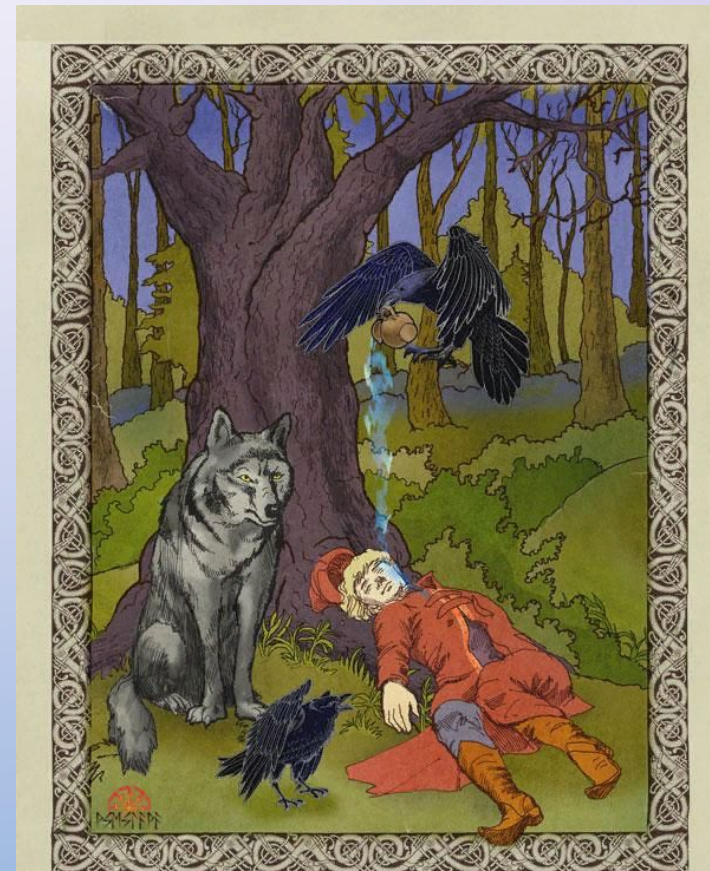






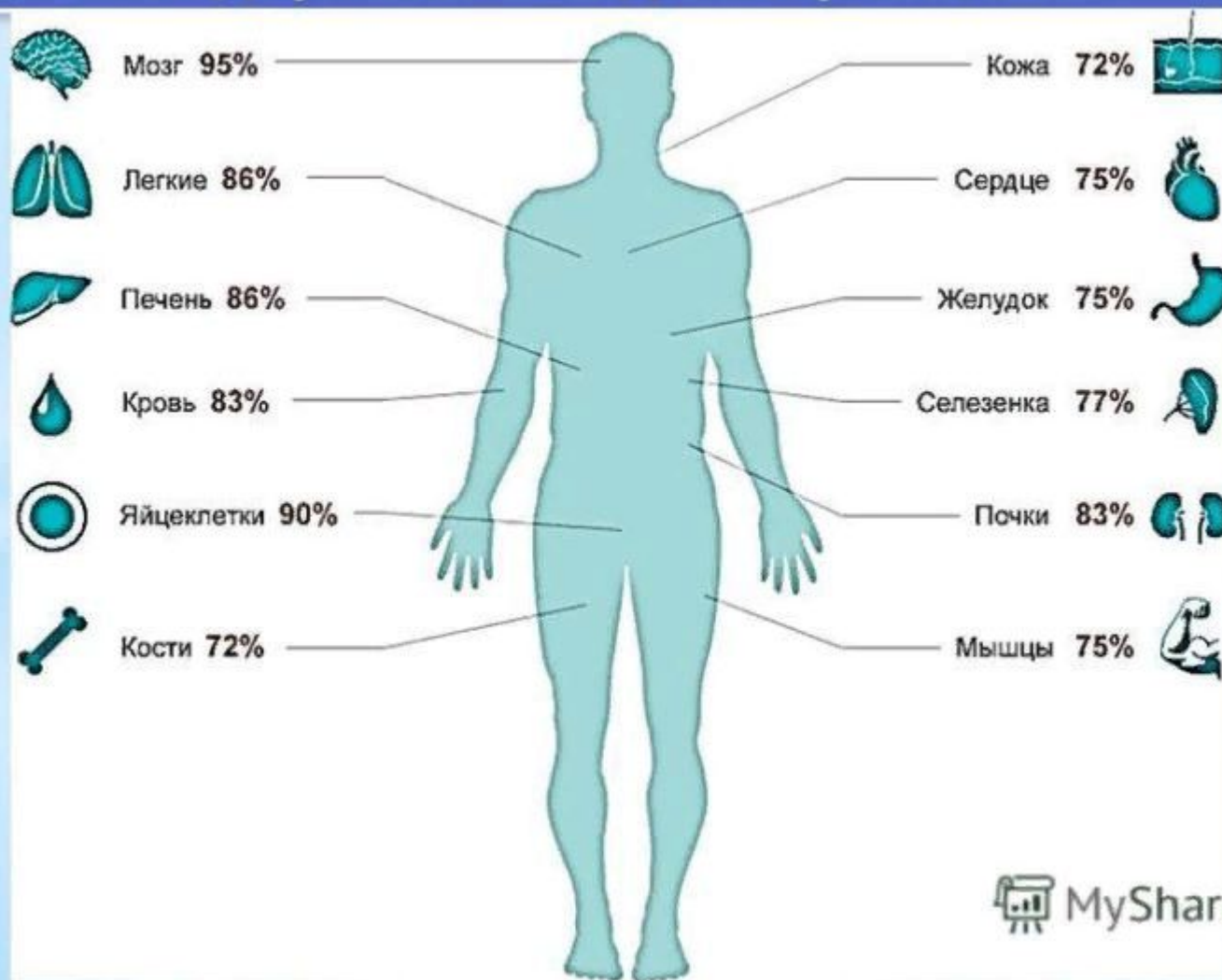
Голубое богатство планеты

«СКАЗКА ОБ ИВАНЕ-ЦАРЕВИЧЕ И СЕРОМ ВОЛКЕ». ЖИВАЯ И МЁРТВАЯ ВОДЫ
ВОТ ИНТЕРЕСУЮЩИЙ НАС ОТРЫВОК: «НА ТРЕТИЙ ДЕНЬ ВОРОН ПРИЛЕТЕЛ И ПРИНЁС С СОБОЙ ДВА ПУЗЫРЬКА: В ОДНОМ — ЖИВАЯ ВОДА, В ДРУГОМ — МЁРТВАЯ, И ОТДАЛ ТЕ ПУЗЫРЬКИ СЕРОМУ ВОЛКУ. СЕРЫЙ ВОЛК ВЗЯЛ ПУЗЫРЬКИ, РАЗОРВАЛ ВОРОНЁНКА НАДВОЕ, СПРЫСНУЛ ЕГО МЁРТВОЙ ВОДОЙ, И ТОТ ВОРОНЁНОК СРОСЯ, СПРЫСНУЛ ЖИВОЮ ВОДОЮ — ВОРОНЁНОК ВСТРЕПЕНУЛСЯ И ПОЛЕТЕЛ. ТОГДА СЕРЫЙ ВОЛК СПРЫСНУЛ ИВАНА-ЦАРЕВИЧА МЁРТВОЙ ВОДОЮ — ЕГО ТЕЛО СРОСЛОСЯ, СПРЫСНУЛ ЖИВОЮ ВОДОЮ — ИВАН-ЦАРЕВИЧ ВСТАЛ И ПРОМОЛВИЛ: „АХ, КАК ДОЛГО Я СПАЛ!“»



ВОДА ЯВЛЯЕТСЯ ВАЖНЕЙШИМ ИСТОЧНИКОМ ЖИЗНИ НА ЗЕМЛЕ И ЗДОРОВЬЯ КАЖДОГО ИЗ НАС

Содержание Воды в организме



Вода – это символ плодородия, чистоты и мудрости, а полезные свойства воды применяются в медицине, косметологии, кулинарии, сельском хозяйстве – да практически во всех сферах нашей жизни. Недаром считается, что вода может творить чудеса, давать жизнь, хлеб, здоровье и радость каждому из нас



КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВАМ НЕ ХВАТАЕТ ВОДЫ?



ТЯГА К СЛАДКОМУ



УСТАЛОСТЬ



ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ

Если у вас наблюдаются такие симптомы, как сухость во рту, головокружение, учащенный пульс, ухудшение слуха – это может значить, что вашему организму не хватает воды

Влияние воды на организм

Регулирует
температуру тела

Увлажняет ткани
глаз, носа и рта

Защищает органы
и ткани тела

Снижает нагрузку
на почки и печень,
путем вымывания
отходов

Помогает
предотвратить
старение

Смазывает суставы

Помогает
растворять
минералы
и другие питательные
вещества

Насыщает
питательными
веществами и
кислородом клетки



Полезные свойства воды включают увлажнение, омоложение, регенерацию и рост, освежение и многие другие. Нашему организму ежедневно необходимо от 2 до 3 литров воды



Контрастный душ, который может подарить нам бодрость и силу духа по утрам после сна



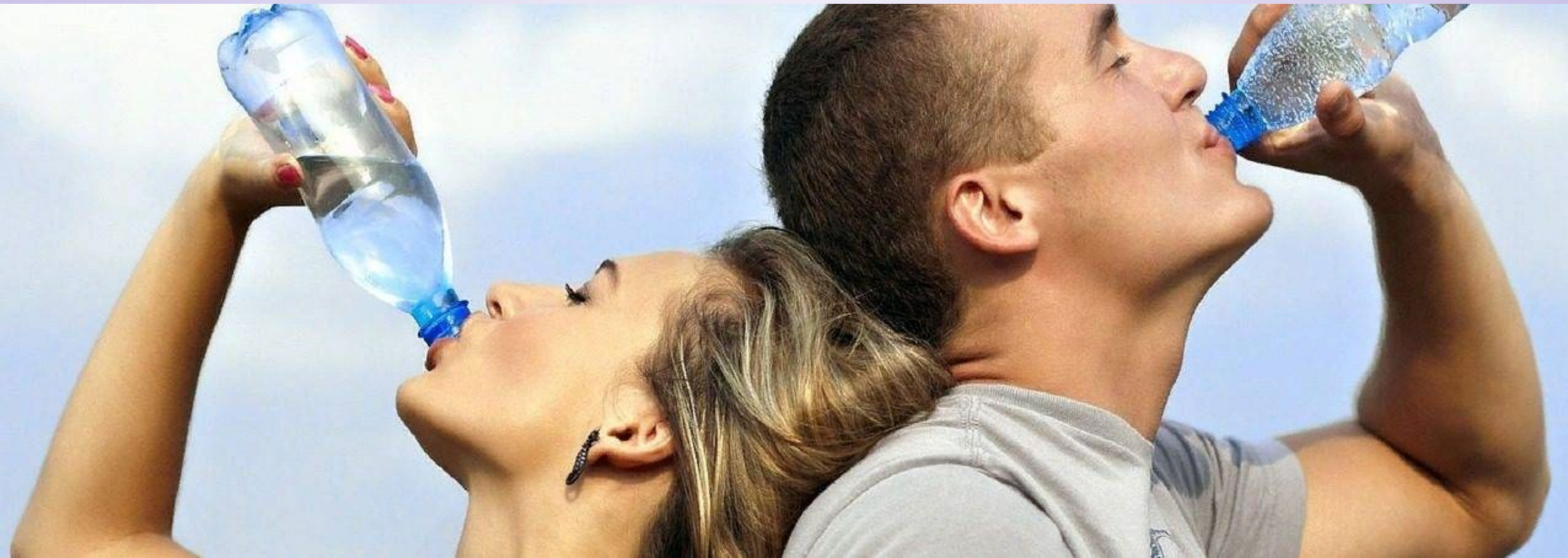
Погружение ног в горячую воду поможет при простудах, насморке, болях в горле и других подобных симптомах



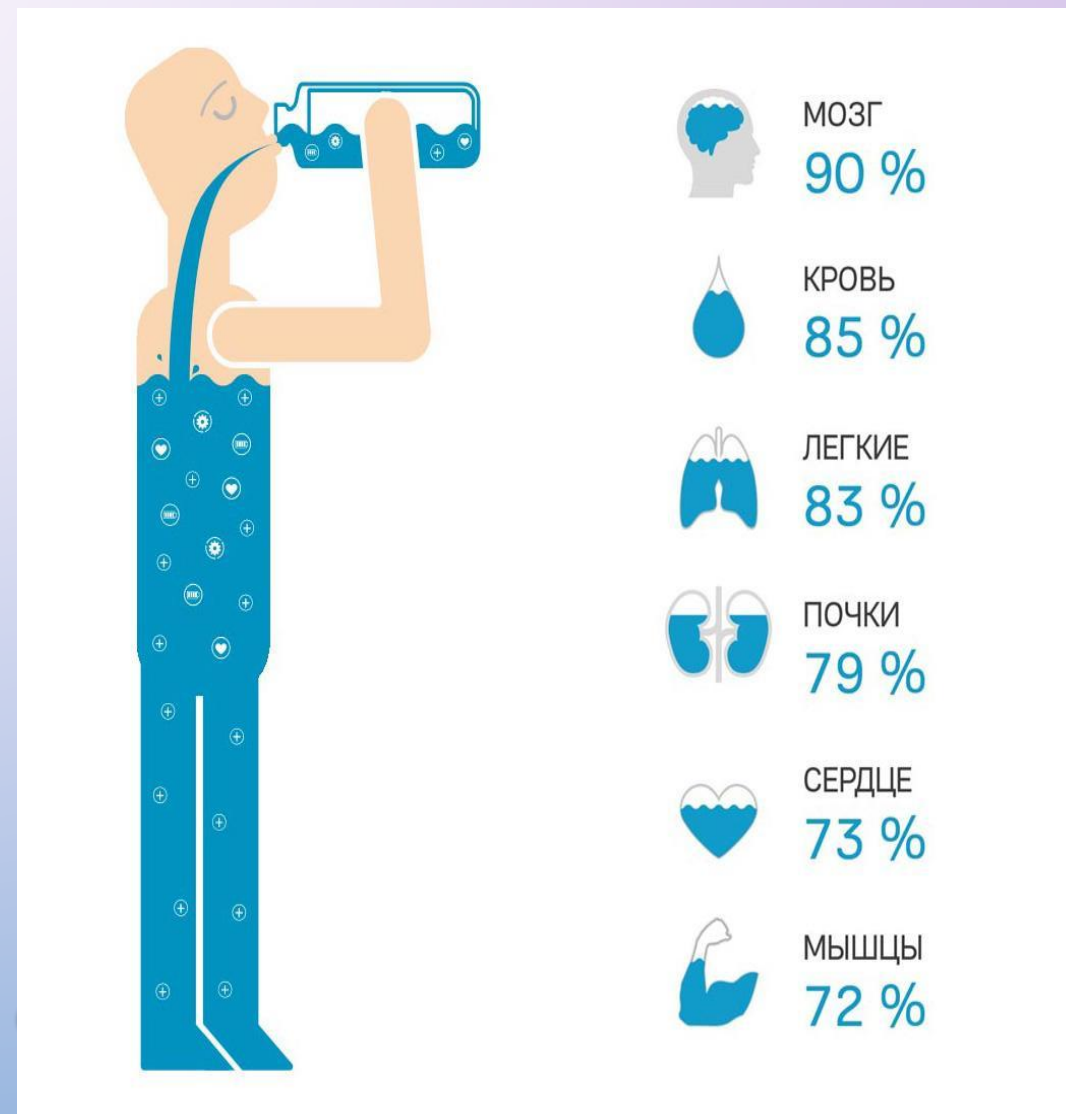
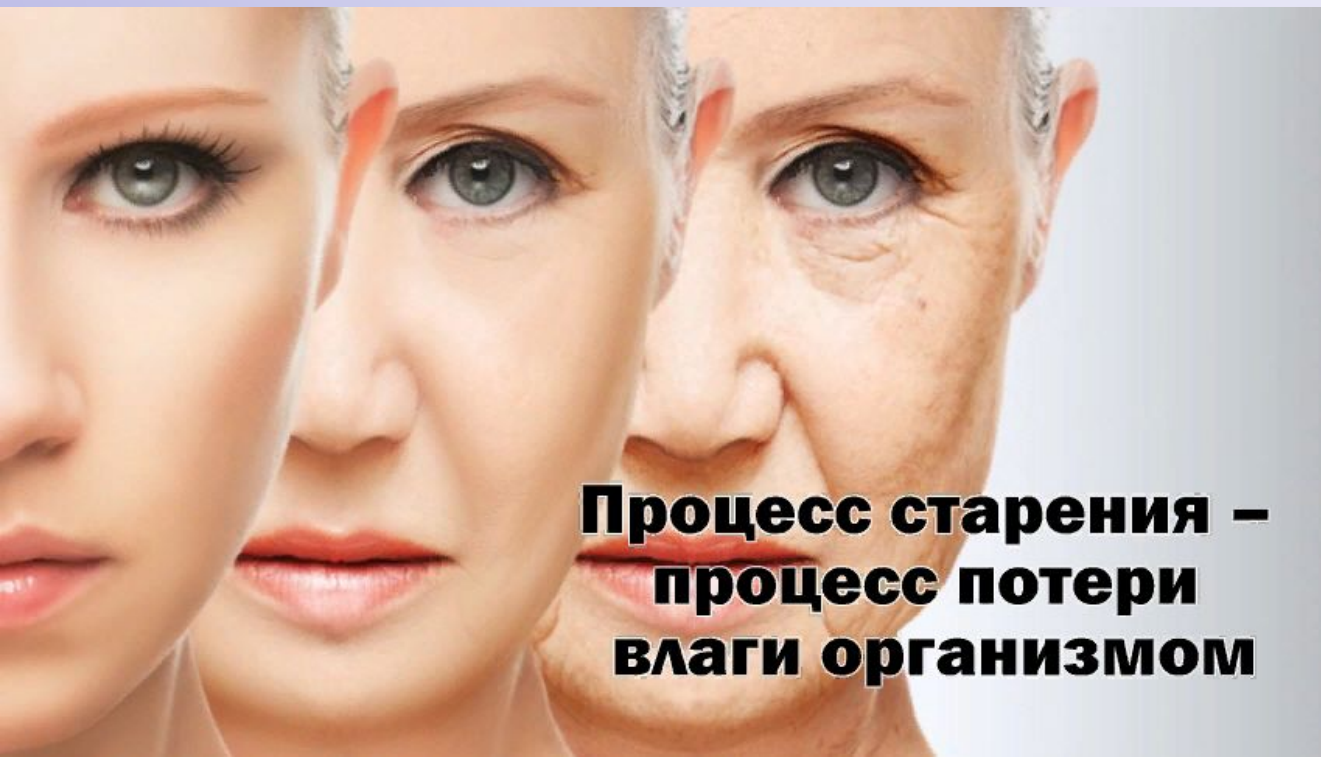
По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) - 85% всех заболеваний в мире передается водой. Болезни, передаваемые через загрязненную воду, вызывают ухудшение состояния здоровья, инвалидность и гибель огромного числа людей, особенно детей



Без пищи человек может прожить около 50-ти дней, если во время голодовки будет пить пресную воду, а без воды он не проживет и неделю - смерть наступит через 5 дней.



По данным медицинских экспериментов при потере влаги в размере 6-8% от веса тела человек впадает в полуобморочное состояние, при потере 10% - начинаются галлюцинации, при 12% - человек не может восстановиться без специальной медицинской помощи, при потере 20% - наступает смерть!!!
P.s. Суточное потребление воды человеком колеблется от 2 - 4 литров в сутки





САМЫЙ ПРОСТОЙ ТЕСТ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТЕПЕНИ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ

Если складка кожи разглаживается сразу - все нормально. Если же складка сохраняется и не разглаживается даже маленький промежуток времени - воды в организме не хватает.

Уже сейчас около 500 миллионов человек по всему миру страдает от дефицита или острой нехватки пресной воды. *Это каждый 14-й человек!*

А к 2050 году, по оценкам экспертов, эта проблема затронет 4 млрд. человек, что к тому времени будет означать, что вопрос нехватки чистой питьевой воды коснется *каждого второго человека на Земле!*



10 простых вещей, которые мы можем сделать для сохранения воды

1. Выключать кран, когда чистим зубы;



2. Сократить потребление бутылкированной воды;



3. Покупать товары из переработанной бумаги;



4. Стараться использовать средний напор воды в душе;



5. Поливать свой газон рано утром или вечером



6. Поливать газон из шланга, а не из распылителей



7. Увеличить количество вегетарианских приемов пищи на один в неделю



8. Использовать пониженные установки на вашей посудомоечной машине



9. Используйте аэраторы для кранов



10. Приведите в порядок сантехнику!



