

Вода

*Роль воды в жизни  
человека*

**Человек не может без воды  
прожить 5-10 дней .**



Нельзя сказать, что ты необходима для жизни: ты – сама жизнь. Ты самое большое богатство на свете.



ВОДА - САМЫЙ БОЛЬШОЙ ПО ОБЪЕМУ ПОТРЕБЛЕНИЯ  
"ПРОДУКТ ПИТАНИЯ" В РАЦИОНЕ ЧЕЛОВЕКА



# H<sub>2</sub>O

- Вода - это универсальное вещество, без которого невозможна жизнь, это неперенная составляющая часть всего живого. В растениях содержится до 90% воды, а в теле взрослого человека – около 70%. Биологи иногда шутят, что вода "изобрела" человека как средство передвижения. И это похоже на правду, ведь основным компонентом нашего организма является именно вода. На этот счет есть прекрасная метафора Дюбуа: "
- Живой организм – это одушевленная вода".



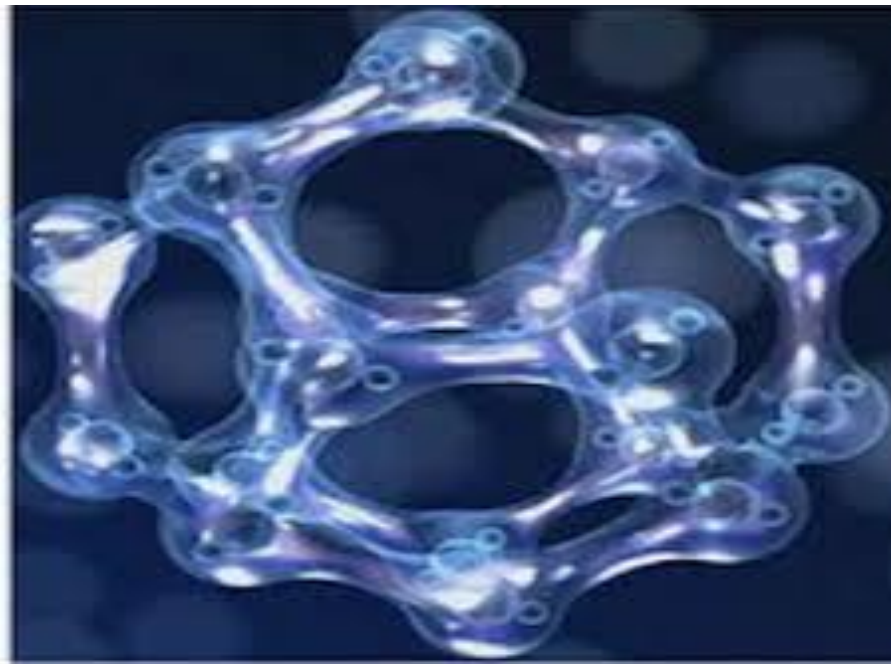
# Вода

- Вода активно участвует в химических реакциях, проходящих в нашем теле, доставляет питательные вещества в каждую клетку, выводит токсины, шлаки и излишки солей, содействует понижению кровяного давления.



# ВОДА

- Вода как бы «смазывает» суставы, выполняя тем самым роль амортизатора для спинного мозга, а также регулирует температуру тела и обеспечивает эластичность кожи.



# H<sub>2</sub>O

- Недостаточное потребление воды нарушает нормальную жизнедеятельность организма: появляется усталость и снижается работоспособность, нарушаются процессы пищеварения и усвоения
- пищи





# Вода

- Поскольку мозг на 75% состоит из воды, относительное его обезвоживание вызывает у клеток мозга сильнейший стресс.



# ВОДА - СОК ЖИЗНИ.



- Человек должен постоянно помнить, что для его здоровья необходима только высококачественная, структурно упорядоченная природная питьевая **вода.**