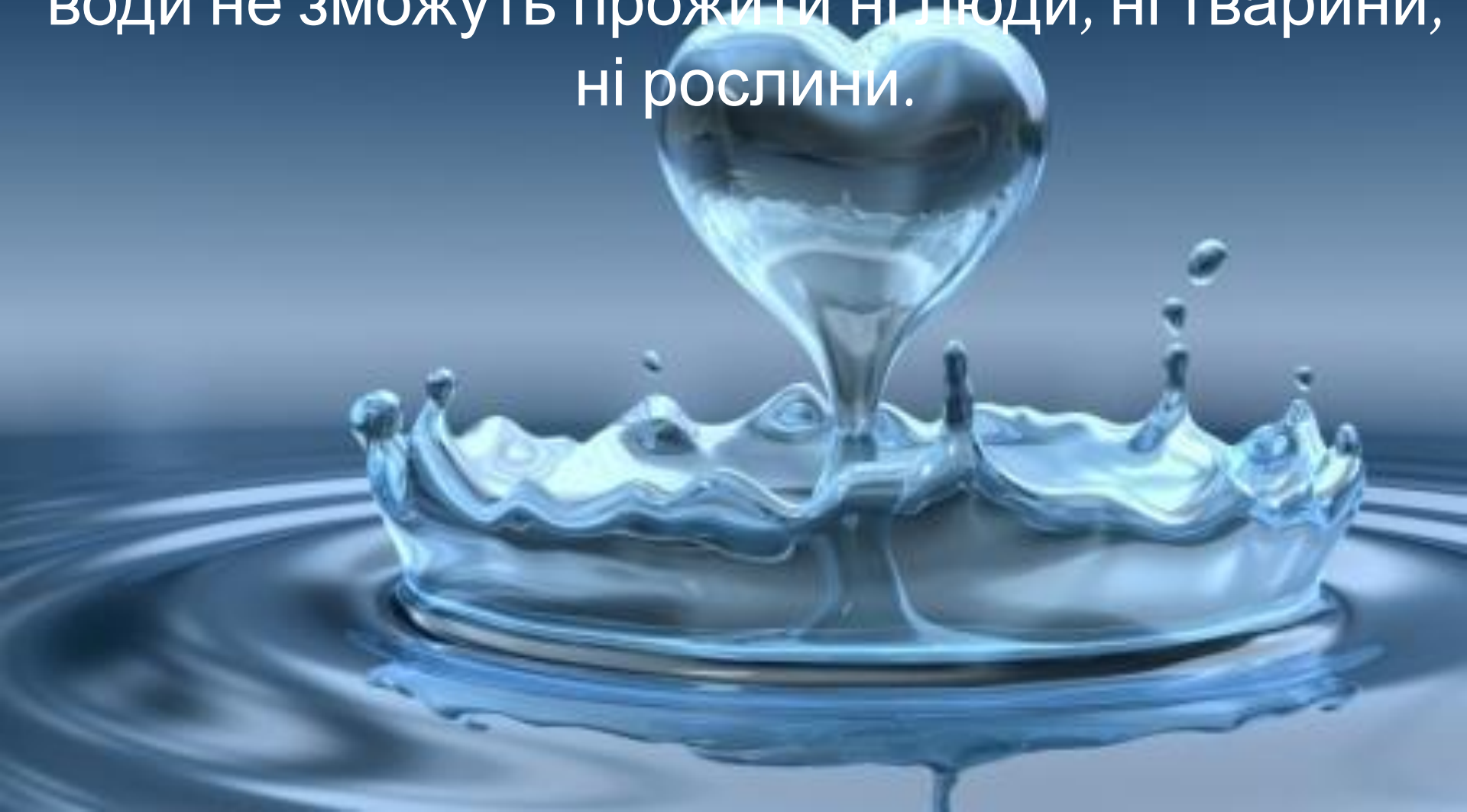




Вода

Вода — рідина без кольору, запаху, смаку і з нульовою калорійністю — абсолютно необхідна для всіх видів життя на Землі. Без води не зможуть прожити ні люди, ні тварини, ні рослини.



На Землі водою покрито *70,9 %*
поверхні. Вода здійснює у
природі постійний кругообіг,
випаровуючись з поверхні й
повертаючись на неї у вигляді
опадів.



Типи води

1. Природна негазована вода класифікується за категоріями. Категорій дві: перша і вища. Перша категорія природного негазованої води - дуже добре очищена водопровідна вода. Природна негазована вода вищої категорії видобувається з підземних джерел і вважається корисною для здоров'я. Однак навіть



2. Природна газована вода

збагачується двоокисом вуглецю для збільшення термінів її зберігання. У такій воді немає мікробів, але через вплив двоокису вуглецю на кислотно-лужний баланс шлунка вона не



3. Питна вода з збагаченням складом - вода, додатково насичена сріблом, селеном, киснем, йодом і фтором, що надає їй антибактеріальні тонізуючі властивості. Вживання такої води протипоказано





4. Мінеральна столова вода

буває двох видів:
природна і штучна.
Природна містить у
своєму складі
кальцій, магній,
натрій, хлориди і
гідрокарбонати не
більше 1 г на 1 л.
Штучна
виготовляється з
прісною: після
процедури
очищення і
знезараження вона

5. Мінеральна лікувально-столова вода

характеризується вмістом в ній 1-10 г солей на 1 л. Така вода нормалізує обмін речовин і нерідко рекомендується лікарями хворим з відповідними проблемами. При цьому зловживання такою водою може призвести до скупчення солей в організмі і негативному їх

вплив
мінерал



ання
рсами.

6. Мінеральна лікувальна вода

відрізняється високою мінералізацією понад 10 г на 1 л. У такій воді може бути як один, так і багато активних елементів. Мінеральна лікувальна вода є





7. Артезіанська вода -
вважається
найкориснішою і
чистою. Вона
дуже часто
продається і в
магазинах.



**Роль води в природі і
житті**

У природі вода відіграє надзвичайно важливу роль. Випаровуючись, вода переноситься на величезні віддалі і там випадає у вигляді дощу і снігу. Вологість повітря і кількість атмосферних опадів є найважливішими факторами, що

р



ду.

Шкідливість води

- наслідки повені, що призвели до затоплення і підтоплення земель та населених пунктів;
- руйнування берегів, захисних дамб та інших споруд;
- заболочення, підтоплення і засолення земель, спричинені підвищенням рівня ґрунтових вод внаслідок ненормованої подачі води під час зрошення, витікання води з водопровідно-каналізаційних систем та порокриття потоків





- осушення земель, зумовлене забором підземних вод в кількості, що перевищує встановлені обсяги відбору води;
- забруднення земель в районах видобування корисних копалин, а також після закінчення експлуатації родовищ та їх консервації;
- ерозія ґрунтів, утворення ярів, зсувів і селей.

Вода у техніці

Вода має численні технічні застосування. Енергія падіння води широко використовується на гідроелектростанціях для одержання дешевої електричної енергії. Воду використовують у будівельній, текстильній, шкіряній, металургійній і багатьох інших галузях промисловості. Особливо широко застосовують воду у хімічній промисловості для процесів розчинення, фільтрування,



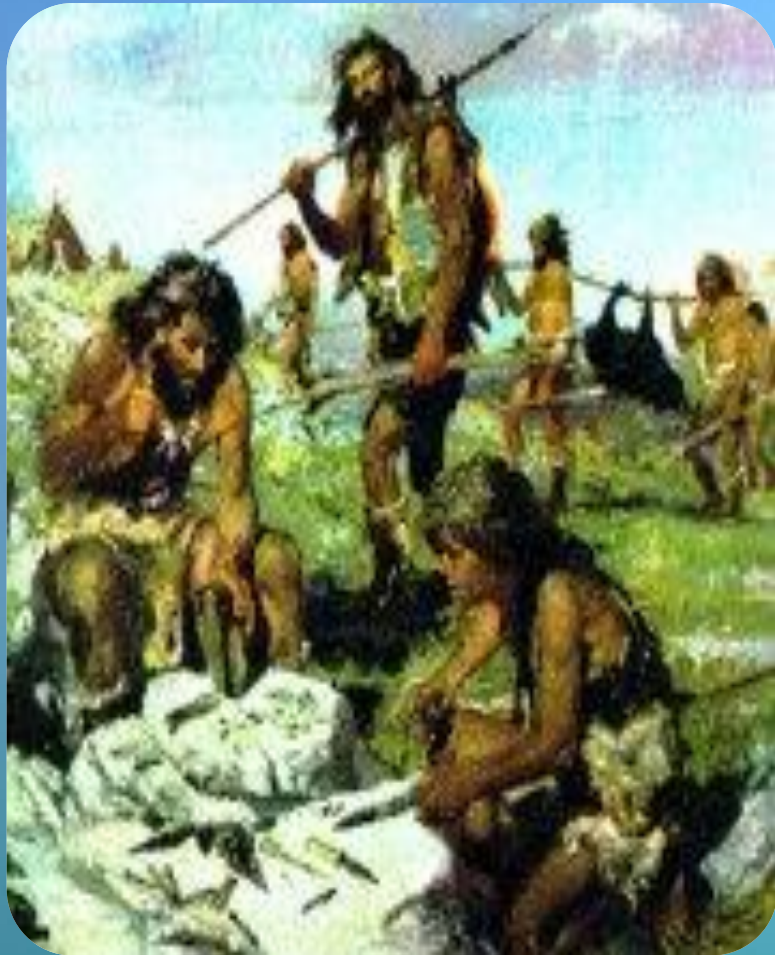
Людина вийшла з води?

У гірських печерах Перу збереглися малюнки про явище з океану першої людини – загадкової істоти з хвостом і лапами. Нарешті, є схожий варіант – таємничий острів Пасхи, загублений в Тихому океані, – там теж в глибокій старовині побудовані потужні дороги, які вирушають далеко під воду. Отже, що все це могло



Суть гіпотези про земноводне походження наших предків полягає в тому, що приблизно 25 мільйонів років назад одна з гілок еволюції приматів освоїла як середовище проживання мілководдя морів - естуарії, мілководні затоки. Саме у цьому середовищі і сформувалася людська подоба: прямоходіння, вміння плавати і пірнати, затримуючи дихання до





Життя одночасно в двох середовищах вимагало розвитку мозку. Ймовірно, самці частіше виходили на сушу, чим самки. Зміна клімату на Землі, скорочення площі мелководій, якісь інші причини змусили людей все більше часу проводити на суші. Ось і згодився розвинений мозок: рятуючись від холоду, люди навчилися будувати собі житло, виготовляти одяг, змогли об'єднатися в групи і

З цієї гіпотези можна зробити декілька практичних висновків:



- Жінки повинні народжувати у воді.
- Щодня людина повинна проводити у воді хоч би 2-3 ГОДИНИ.



**Водне
середовище
покращує
кровообіг,
зміцнює нервову
систему,
розвиває
дихання і
удосконалює
навички та
рефлекси.**



**Вода - основа
ЖИТТЯ**



Добре відомо,
що люди можуть
прожити без їжі
20 і більше днів,
а без питної
води лише
тиждень. Це
відбувається
тому, що вода
вирішує відразу



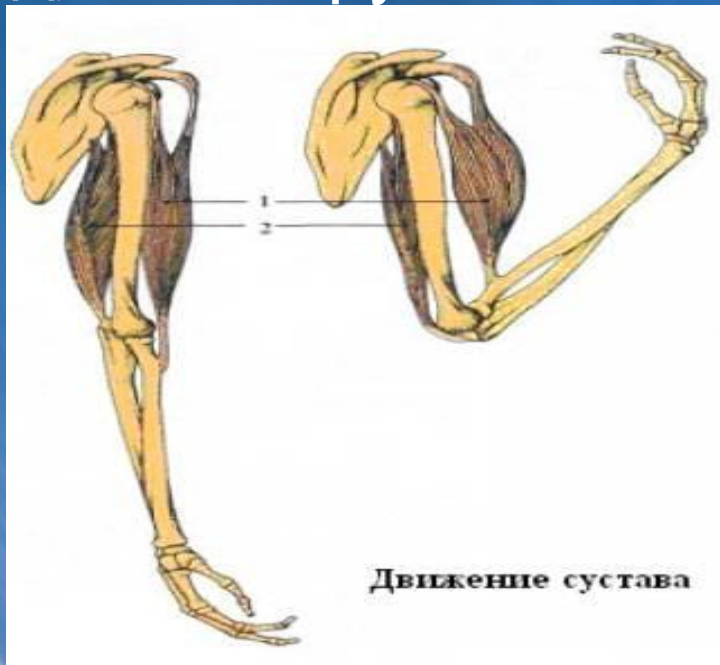


- Вода є універсальним розчинником, завдяки чому засвоюються живильні речовини, що надходять з їжею, і потім доставляються по кровоносній системі до всіх тканин і кліток організму.



- Питна вода забезпечує організм мінеральними елементами: кальцієм, магнієм, натрієм, йодом, залізом,

- За допомогою води відбуваються міжклітинний обмін речовин і всі необхідні біохімічні процеси.
- З водою через нирки, кишечник, шкіру і легені виводяться з організму продукти обміну.
- Завдяки водному обміну регулюється температура тіла.
- Вода формує середовища-мастила, за допомогою яких, наприклад, вільно рухаються частини суглобів,



Движение сустава

0.

Дисбаланс на обличчя

Порушення водного обміну

приводить до того, що

рідина починає

скупчуватися в

міжклітинному просторі,

при цьому самі клітини

зневоднюються. В

результаті усередині кліто

скупчуються продукти

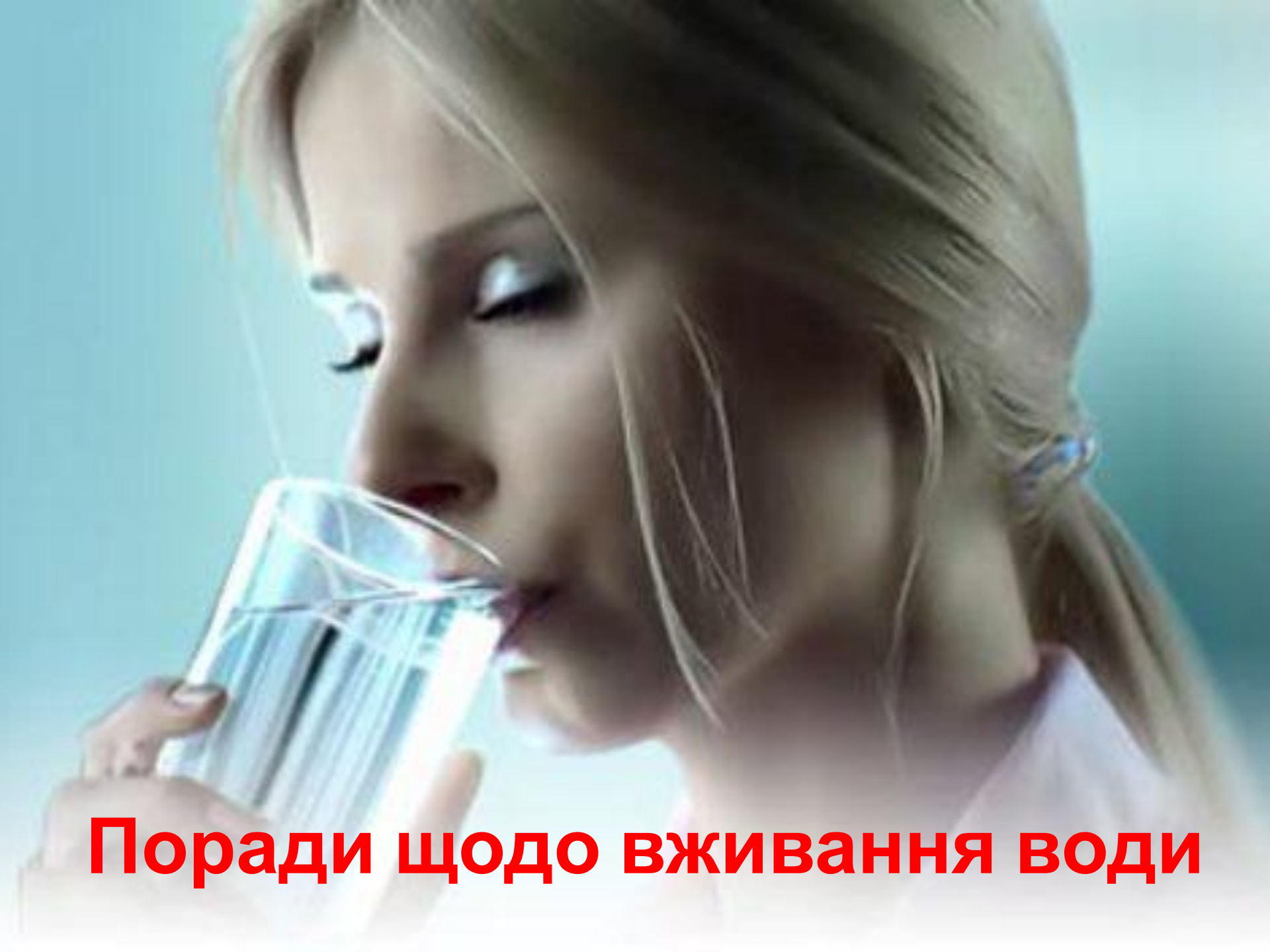
обміну, які насилу

виводяться. Така

«зашлакованність»

організму часто





Поради щодо вживання води

Скільки пити питної води



Потреба в рідині - величина індивідуальна. В молодому віці, коли м'язи найбільш розвинені, процентний вміст рідини в організмі вище, а значить, і потреба в ній більше.

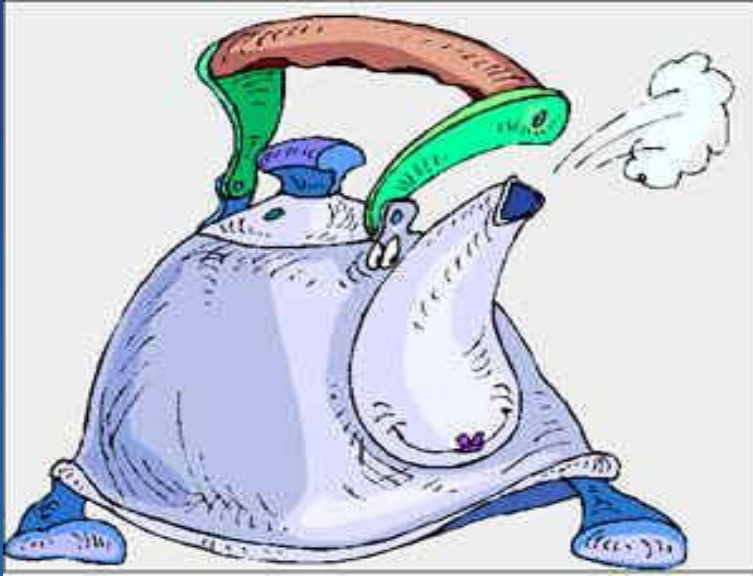
З тієї ж причини в жіночому тілі води завжди менше, ніж у чоловічому. В середньому за нормальних умов дорослій людині необхідно в добу близько 40 мл води на кілограм ваги. А от літнім

8 СКЛЯНОК ВОДИ
НЕОБХІДНО ПИТИ
ЩОДНЯ.

Навіть коли у вас
заболіла голова,
перш ніж узяти
пігулку спробуйте
випити склянку
води. І тільки
потім, у крайньому
випадку, якщо не



Яку воду пити?



Відомо, що кип'ячена вода - мертва. Вона лише заповнює баланс рідини в організмі, але не несе енергетичної цінності.

Ідеальна питна вода - це вода з

У місті пити воду потрібно обов'язково профільтрованою! Вода, що тече з-під крана, хлорується на муніципальних станціях водоочищення. Хлор вбиває бактерії практично миттєво, завдяки чому ми не хворіємо на тиф, холеру і дизентерію. Але, з'єднуючись з органічними речовинами які неможливо повністю видалити з води, він утворює тригалометани -



Жорстка вода зовсім непридатна для гігієнічних цілей, особливо для миття волосся. Миття жорсткою водою не тільки не очищає, але і псує волосся. Мило в ній недостатньо добре обмилюється і волосся погано промивається. Волосся склеюються, а при висиханні стають жорсткими, сухими і легко обламуються. Розчісування ускладнюється або робиться



Пам'ять ВОДИ





Дослідження знаменитого японського вченого й цілителя Масару Емото показують, що вода здатна вбирати, зберігати і передавати людські думки і емоції. Форма кристалів льоду, що утворюються при замерзанні води, не лише залежить від її чистоти, але і змінюється в залежності від того, яку над цією водою виконують музику, які їй показують зображення та вимовляють слова, і навіть від того, думають люди про