

ПОЛЕЗНОЕ ПИТЬЁ

A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying thicknesses, slanted diagonally from the bottom-left towards the top-right, positioned on the right side of the image.

A close-up photograph of clear water being poured from a glass bottle into a glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic, flowing shape. The background is a soft, light blue gradient. In the foreground, a dark blue circular graphic contains white text.

ПОЧЕМУ
НУЖНО ПИТЬ
ВОДУ?
КАКУЮ,
СКОЛЬКО, КАК ?

Зачем нужна вода человеку?

Вода нужна человеку каждый день: чтоб пить, готовить пищу, умываться, мыться, стираться, убираться.



ПОЛЬЗА ПИТЬЯ ЧИСТОЙ ВОДЫ



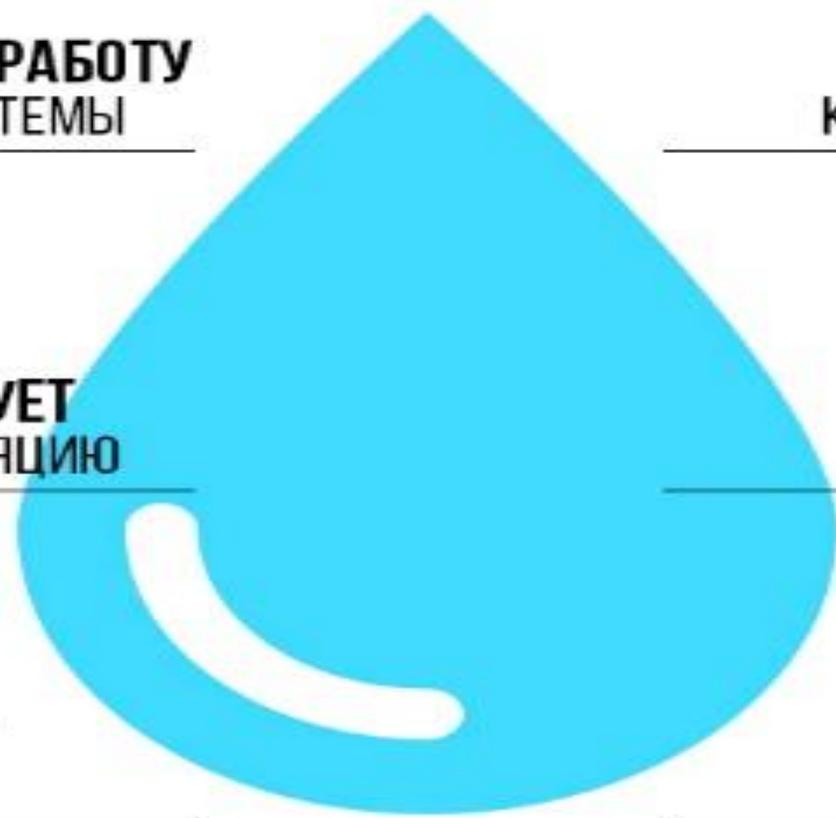
**УЛУЧШАЕТ РАБОТУ
НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ**



**НОРМАЛИЗУЕТ
ТЕРМОРЕГУЛЯЦИЮ**



**УКРЕПЛЯЕТ
ИММУНИТЕТ**



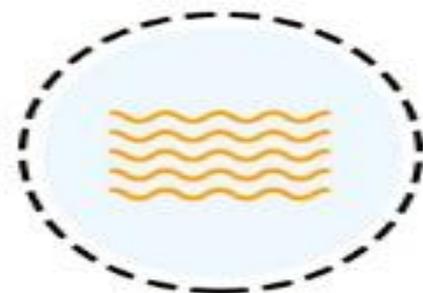
**УЛУЧШАЕТ
КОНЦЕНТРАЦИЮ**



**УКРЕПЛЯЕТ
КОСТИ**



**ВЫВОДИТ
ТОКСИНЫ**



8 фактов о воде



Фильтрованную воду
надо кипятить



Вода в роднике
не всегда чистая



Дистиллированная вода
не вредна и не полезна



Серебряные ложки
и монеты
не убивают бактерии



Замораживание
не чистит воду



Детская вода –
это рекламная уловка



Простой магнит
не способен
очистить воду



То, что музыка
заряжает воду,
научно не доказано



Целебные силы воды

минеральная

Гидрокарбонатная – снижение кислотности, при мочекаменной болезни.

Сульфатная – для печени, желчного пузыря, улучшения пищеварения.

Хлоридная – для желудка, поджелудочной железы, кишечника



талая

Улучшение кровообращения, обмена веществ, снижение веса, холестерина, заживление ран, рост волос



озонированная

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта, язвенной болезни, изжоге, вздутии живота



ионизированная

Восстановление кислотно-щелочного баланса, укрепление сил, иммунитета



морская

Купание, ванны – при нервных, сердечно-сосудистых заболеваниях, бронхите; для кожи, желудка, печени, почек



шунгитовая

Для сердца и сосудов, желудка, печени, поджелудочной железы, почек; при бронхиальной астме, аллергиях, анемии, диабете, усталости; повышает иммунитет



серебряная

Полоскание при ангине, тонзиллите, фарингите, для профилактики гриппа; лечение ран, трофических язв, уход за кожей



омагниченная

Улучшение обмена веществ, снижение веса, холестерина, артериального давления, выведение камней из почек



кремниевая

При поражениях кожи, воспалениях; снижение сахара, холестерина; для роста волос, устранения перхоти, укрепления зубов, ногтей, костей



медная

Для печени и селезенки, при ожирении; от грибков и воспалений на коже; компрессы при артрите



Перед применением различных видов воды для лечения заболеваний обязательно посоветуйтесь с врачом!

Питьевой режим

- * Вода и питьевой режим имеют огромное значение в жизни человека, ведь вода – главная часть рациона питания. Как известно, ткани человека на 65 % состоят из воды. Она принимает непосредственное участие во всех процессах, происходящих в организме жизнедеятельности человеческого организма, выводит из организма продукты обмена, участвует в терморегуляции, обмене веществ во всех окислительно - восстановительных реакциях и т. д.
- * Вода имеет для человека большее значение, чем пища. Ведь без воды человек может прожить лишь 2-3 дня, а без пищи – до 50 дней.



Стакан теплой воды по утрам улучшает пищеварение

Стакан теплой воды натощак разгоняет обмен веществ, очищает пищеварительный тракт, подготавливает ЖКТ к приему пищи и улучшает ее усвояемость.





Полезные свойства чая

1. Утоляет жажду и голод
2. Снимает усталость и головные боли, успокаивает, бодрит
3. Согревает от холода и облегчает самочувствие во время жары
4. Чай очищает кровь и желудок, способствует похудению
5. Успокаивает сердцебиение, хорошо действует при заболеваниях сердца,
6. Способствует перевариванию жирной пищи.
7. Выводит из организма вредные вещества.
8. Продлевает жизнь.



Но!

Не пейте чай на голодный желудок

С чем пить чай?

Чай с молоком прекрасно подходит для желудка и заметно снижает кислотность.

Чай с горьким шоколадом гарантирует прилив энергии.

Чай с лимоном не только бодрит, но и снабжает организм витамином С.

А самый удачный вариант — **чай с медом**. Он стимулирует работу эндокринной системы, улучшает обмен веществ и помогает снижать вес.

Приятного Вам чаепития, **ДРУЗЬЯ !**



Польза зеленого чая

1. Это отличный
антиоксидант

11. Укрепляет
кости

2. Сжигает жир
(помогает худеть)

10. Повышает
иммунитет

3. Продлевает
твою **ЖИЗНЬ**



9. Утолит
жажду

4. Борется со
стрессом

8. Устранит
неприятный
запах изо рта

5. Уменьшит
кровяное
давление

7. Очистит
печень от
алкоголя

6. Укрепит
сердце

ЧАЯ

- Чай снимает головные боли и усталость.
- Чай является питательным продуктом и утоляет голод (в особенности — с различными добавками).
- Чай облегчает самочувствие во время жары.
- Чай освежает и прогоняет сонливость.
- Чай успокаивает, снимает стресс.
- Чай способствует перевариванию жирной пищи.
- Чай выводит из организма яды.
- Чай продлевает жизнь.
- Очищает кровь.
- Способствует укреплению зубов.



Запреты во время чаепития

- Не следует дуть на чай, даже, если он очень горячий. Тем более что нельзя пить чай из ложечки, это признак дурного тона. Пройдет всего несколько минут, и чай остынет, нужно просто немного подождать.
- В купеческих домах пили чай из блюдечек, но сейчас эта традиция ушла в историю, поэтому так делать за столом не нужно.
- Чайную ложку после размешивания чая не следует оставлять в чашке или класть на скатерть, для этого есть блюдце.
- Не стоит оттопыривать мизинец, держа чайную чашечку.
- Чайная чашка всегда подносится ко рту, наклоняться, чтобы отхлебнуть глоток, не нужно.
- Пить чай нужно беззвучно, громкие прихлебывания, чавканье неуместно.



7 ПОЛЕЗНЫХ НАПИТКОВ



2 Кофе

Умеренное потребление кофе (3–4 чашки в день) снижает риск развития болезней Альцгеймера и Паркинсона, желчнокаменной и мочекаменной болезней, сахарного диабета 2 типа, защищает печень, снимает некоторые виды головной боли.

3 Зеленый чай

В зеленом чае намного больше биологически активных веществ, чем в черном. Наиболее ценными из них считаются катехины, природные антиоксиданты. Осторожно: повышает свертываемость крови, следовательно, и опасность образования тромбов. Кроме того, зеленый чай связывает железо и другие минералы, снижая тем самым их биодоступность.



1 Гранатовый сок

Кладезь витаминов С, В1, В2, В3, В5, В6, фолиевой кислоты и микроэлементов. Богат природными антиоксидантами. Калориен - до 17 г сахара на 100 г продукта.

Полезные вещества зеленого чая усваиваются лучше, если добавлять в него лимон



4 Томатный сок

В 200 мл содержится половина суточной дозы витамина С. Кроме того, в томатном соке присутствует один из мощнейших фитонутриентов – ликопен. Ему приписывают снижение риска развития рака простаты, молочной железы, полости рта, глотки, а также защиту кожи от повреждения ультрафиолетом. Не рекомендуется пить при гастрите, язвенной болезни, а также на голодный желудок.

5 Кефир

Молочнокислые бактерии помогают справляться с кишечными расстройствами, а «смещенный» в кислую сторону pH способствует всасыванию железа.

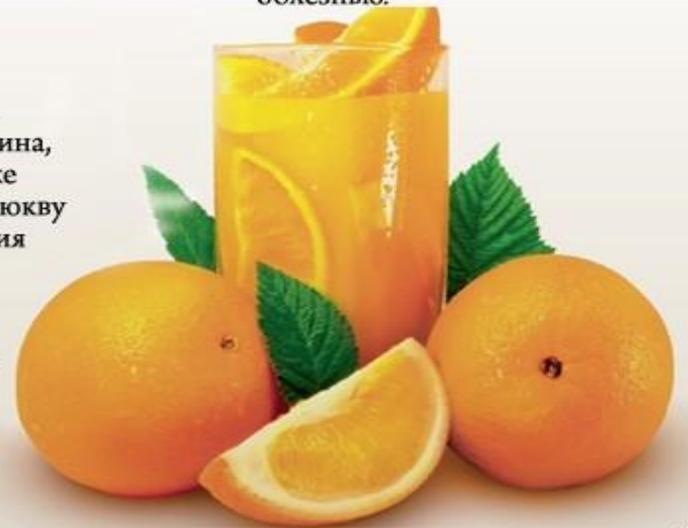


6 Апельсиновый сок

Всего 125 мл свежевыжатого сока - суточная норма витамина С. А 250 мл обеспечивают четверть потребности в растительных волокнах и прочих питательных веществах, которые должны поступать из овощей и фруктов. Фабричные соки менее полезны. Нельзя пить на голодный желудок и пациентам с гастритом и язвенной болезнью.

7 Клюквенный сок/морс

Это одна из самых витаминных ягод. Много в ней витамина С, бета-каротина, предшественника витамина А, а также лютеина и зеаксантина, что делает клюкву чрезвычайно полезной для сохранения зрения. В клюквенном соке есть природные салицилаты, разжижающие кровь, поэтому им нельзя запивать аспирин или варфарин – есть риск развития кровотечений.



Вода с лимоном или с **яблочным уксусом** – хорошо утром натощак. Совет: пейте через трубочку, чтобы не повредить зубную эмаль. (Не стоит употреблять при повышенной кислотности)

Корень имбиря – очистить, мелко нарезать, залить водой, довести до кипения. Можно заливать и настаивать порошок имбиря. Успокаивает ЖКТ, обладает ветрогонным эффектом.

Мята – залить кипятком, настоять. Улучшает пищеварение, успокаивает, снимает воспаления.



ПОЧЕМУ ПОЛЕЗНО ПИТЬ МЯТНЫЙ НАСТОЙ

Способствует пищеварению

Нейтрализует неприятный
запах изо рта

Помогает успокоить
симптомы простуды

Уменьшает менструальные
боли и боли в животе

Эффективен против
усталости





Полезные свойства медовой воды

- Нормализует пищеварение.
- Повышает иммунитет.
- Очищает на клеточном уровне весь организм.
- Нормализует работу толстой кишки.
- Восстанавливает микрофлору кишечника, устраняет дисбактериоз.
- Разгружает почки и мочевой пузырь.
- Стимулирует работу печени, способствует детоксикации организма.
- Способствует быстрому восстановлению нервной системы в период стресса.

5 напитков, которые лучше всего утоляют жажду

Вода с лимоном

В 2 литра чистой воды добавить половину лимона



Айран

Натуральный йогурт или кефир разбавить минералкой в соотношении 2 к 1. Добавить щепотку соли и взбить вилкой или венчиком



Травяной щербет

Пучок базилика, мяты или тархуна залить 1,5 литрами кипятка на 2-3 минуты, добавить 2 чайные ложки сахара и лимон



Смородиновый морс

300 г смородины раздавить. Сок слить, а мякоть смешать с 0,5 стакана сахара. Залить литром воды и прокипятить 5 минут. Процедить и остудить. Добавить сок



Холодный зеленый чай

Заваривать не меньше 10 минут. Можно добавить мяту, мед, лайм или лимон



***Пейте натуральные соки!
Будьте здоровы!***

