

# Ваше здоровье

Газета для  
родителей

№ 2 апрель  
2014

*«Подружись с холодной водой,  
И здоровье будет всегда с тобой»*

## **В номере:**

- ✿ Какая вода полезнее
- ✿ Питьевой режим
- ✿ Народные рецепты для вашей красоты и здоровья
- ✿ Закаливание водой
- ✿ Интересные факты о воде



**Вода!** У тебя нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха, тебя не опишешь, тобой наслаждаешься, не понимая, что ты такое.

Ты не просто необходима для жизни, ты и есть жизнь. С тобой во всем существе разливается блаженство, которое не объяснить только нашими пятью чувствами. Ты возвращаешь нам силы и свойства, на которых мы уже поставили, было крест. Твоим милосердием снова отворяются иссякшие родники сердца.

Ты — величайшее в мире богатство, но и самое непрочное — ты, столь чистая в недрах земли. Можно умереть подле источника, если в нем есть примесь магния. Можно умереть в двух шагах от солончакового озера. Можно умереть, хоть и есть два литра росы, если в нее попали какие-то соли. Ты не терпишь примесей, не выносишь ничего чужеродного, ты — божество, которое так легко спугнуть...

Но ты даешь нам бесконечно простое счастье.



Антуан де Сент-Экзюпери.  
Планета людей, VII.  
В сердце пустыни.

Орган издания:  
творческая группа  
«Будь здоров,  
мальш»

# Народные рецепты для вашей красоты и здоровья

## *Вода и здоровье человека*

При выборе способа очистки воды нужно помнить, что сырая вода гораздо полезнее для здоровья человека. Кипяченая вода считается "мертвой", т.к. в ней видоизменены минеральные микроэлементы.

Однако, если есть хоть малейшие сомнения в качестве водопроводной или ключевой воды, то все-таки лучше вскипятить её. "Оживить" кипяченую воду помогут настои листьев малины, чёрной смородины, настой плодов шиповника, а также настой такого растения, как хвощ полевой.



## *Какую воду полезно пить?*

Самая полезная питьевая вода - это вода из природных родников и источников. В такой воде есть все необходимое для здоровья человека - кислород, полезные органические вещества и энергетика. Однако, для большинства людей ежедневная реальность - это вода из водопровода.

Народная медицина очень обеспокоена качеством воды из водопровода, т.к. в ее составе содержится много вредных примесей. Поэтому воду из водопровода нужно дополнительно очищать. Как правило, водопроводную воду фильтруют через бытовые очистительные фильтры или кипятят перед употреблением. Еще один способ очищения - замораживание воды до состояния льда с последующим оттаиванием.



## *Очищение воды в домашних условиях*

Наилучший способ получить очищенную воду в домашних условиях - это приготовление талой воды. Этот метод основан на том, что скорость заморозания чистой воды и воды, содержащей примеси - различен. Экспериментально установлено, что в процессе замораживания воды, лед захватывает примеси в начале и в конце заморозания.

Поэтому, когда вы готовите талую воду для питья - отбросьте первые образовавшиеся льдинки (примерно 10% от объема замораживаемой воды). А затем, после заморозания основной части воды, слейте незамерзшие остатки (примерно 20% от объема замораживаемой воды). Тот кусок льда, который получается в середине замораживания - и есть чистейшая природная вода, полезная для здоровья человека. Оттаивать этот лед нужно при комнатной температуре.



## *Простудные заболевания.*

Дополнительная вода во время ОРВИ или гриппа нужна не только для того, чтобы промывать организм и выводить токсины, которые образуются в нем под воздействием вируса. Жидкость еще и разжижает слизь и смывает продукты распада болезнетворных микробов с поверхности слизистой оболочки горла.

### **Обезвоживающие напитки.**

Звучит как бессмыслица? Нет. Спиртные напитки (особенно), чай и кофе весьма коварно воздействуют на головной мозг: содержащиеся в них алкоголь и кофеин подавляют выработку гормона, который предотвращает обезвоживание организма. После чашки чая вам вроде бы не хочется пить. Однако почки работают на полную мощность, создавая угрозу обезвоживания. Организм обязательно восстановит порядок, но ценой больших усилий и теряя на это энергию. Её бы на другое тратить...Если вы пьете чай и кофе часто, следует либо сократить их употребление, либо выпивать больше воды.



### **Вода против сухости кожи.**

Эта проблема мучает многих, особенно зимой. Велико искушение просто смачивать кожу водой и не вытирать руки после мытья. Не делайте этого, так как только усугубите проблему. Дополнительное питье тоже не поможет. Секрет в том, что смачивание проблемных участков водой эффективно лишь в том случае, если затем насухо вытереть их и нанести жирный лосьон.

Вода — это простое и очень эффективное лекарство, которое всегда под руками. Например, если у вас сильный насморк, не торопитесь бежать в аптеку. Чем покупать дорогие капли, сделайте старую добрую ингаляцию. Горячий пар облегчает очистку не только носовых пазух, но и горла, бронхов.

Причиной такого неприятного состояния, как запоры, часто бывает обезвоживание организма. Вместо того чтобы глотать таблетки, начните больше пить и обязательно введите в рацион продукты с высоким содержанием клетчатки. Если вы принимаете пищевые добавки, содержащие клетчатку, обильно запивайте их водой

### **Важно!**

Водопроводную воду для приготовления талой воды желательно сначала профильтровать через бытовой фильтр. Замораживать воду нужно в пластиковых емкостях, предназначенных для пищевых продуктов. Замораживание происходит в морозильнике. При замораживании и размораживании воды емкость должна быть закрыта крышкой. Свои целебные свойства талая вода сохраняет в течение 7-8 часов после размораживания. Пить талую воду можно сразу после размораживания. Для здоровья человека талую воду полезнее всего пить натощак или за 1 час до еды. Талую воду не кипятят, она полностью готова для употребления.



### **Вода для похудения**

Почему советуют пить много воды, при желании похудеть?

Часто чувство жажды, мы воспринимаем как чувство голода, и заедаем жажду, как результат, потребляем лишние калории, ненужные организму.

Вода нужна для выведения любых шлаков из организма. Особенно актуально это при похудении.

Если во время строгой диеты у вас возникает слабость, головные боли, появляется плохое настроение или апатия, скорее всего организму не хватает минералов (обычно это магний, кальций, цинк, йод, железо), попробуйте пить минеральную воду, это может решить проблему.

Вода помогает снизить аппетит. Если чувствуете голод, выпейте воды, комнатной температуры, можно капнуть немного лимона и меда, для вкуса. Желудок заполнится водой, создается ощущение насыщения.



# Интересные факты о воде

Как утверждают специалисты, достаточно выпить два стакана чистой воды чтобы преодолеть депрессию и усталость.

2-ух процентное сокращение уровня воды в теле может привести к 20%-ому уменьшению в умственных и физических показателях.

Человеческий организм на 60-70% состоит из воды, а детский на 80%. Пятимесячный эмбрион состоит из воды на 94%.

Специалисты по питанию рекомендуют ежедневно употреблять 6-8 стаканов чистой воды. Но большинство людей пьет недостаточное количество воды, не говоря уже о ее качестве.

Во всём мире 1 миллиард 100 миллионов человек не имеют доступа к воде. Так что мы с вами счастливые люди!

Потребность человека в воде стоит на втором месте после кислорода. Вода необходима нам для жизни! Как известно, человек может прожить до 6 недель без пищи, но только одну неделю без воды.

Писатель Грибоедов в одном из своих произведений говорил: «Трудно забыть вкус талой воды высокогорных ручьев». Считается, что именно благодаря талой воде горцы живут так долго.

Некоторые газированные напитки, содержат вредные химические вещества, которые вызывают обезвоживание, а вовсе не утоляют жажду

Вода может снизить риск возникновения сердечного приступа, если человек выпивает более пяти стаканов воды в день. Однако такими свойствами обладает лишь чистая питьевая вода.

Воды надо пить больше, если вы любители спиртных напитков, а также чая или кофе. Поскольку при их потреблении почки работают на полную мощность, создавая угрозу обезвоживания.

Опасность может представлять не только потребляемая внутрь вода. Вода собирает и вещества в трубопроводе, что может привести к серьезным последствиям после душа. Так совсем небольшое количество марганца может вдыхаться во время долгого душа, что сильно сказывается на нервной системе...

Горючей водой может похвастаться Азербайджан. Достаточно поднести к воде спичку и она загорится синим пламенем.

А в Антарктиде расположено озеро с соленостью в 11 раз больше морской воды. Она настолько соленая, что не замерзает даже при -50 градусах Цельсия.

Есть уникальное озеро Циркницкое в Югославии. Оно ведет себя циклично – полностью исчезая зимой и летом, и наполняясь вместе с рыбой весной и осенью.

Есть уникальное озеро в Алжире, которое наполнено «чернилами». Этой водой даже можно писать.



## Какая вода полезнее?

**Воду из-под крана, конечно же, лучше не пить.** В нашей стране водопроводная вода содержит примеси на основе в основном хлора. Также в ней может быть чрезмерное содержание минеральных веществ, которые при длительном накоплении могут привести к болезни почек.

**Увлекаться только лишь кипяченой водой тоже не стоит.** Ведь кипячение не способно убить все болезнетворные бактерии, а соли тяжелых металлов от кипячения становятся только вреднее. А полезные вещества, вроде солей кальция и магния, оседают на стенках чайника в виде твердого белого налета.

**Пить родниковую воду небезопасно,** ведь ее польза зависит от того, сквозь какие слои почвы она проходила, прежде, чем оказаться на поверхности. Хорошо, если это была почва, обогащенная серебром. А, если, например, серой? Иногда в пробах воды находят продукты жизнедеятельности людей и животных, что также не очень приятно. Поэтому, если источник находится на территории города или населенного пункта, лучше от такой воды отказаться.

**Газированную воду лучше вообще исключить из рациона.** Ведь в такой воде кислород искусственно заменен на углекислый газ. И, чтобы от него избавиться организму требуется немало жидкости. Иными словами, употребляя газировку, мы дополнительно обезвоживаем организм.

**Так что идеально использовать либо фильтры для очистки воды,** либо покупать специальную очищенную бутилированную воду. При этом помните, что обычную столовую воду наливают в бутылки из-под крана. Только предварительно ее очищают до дистиллированного состояния, а затем обогащают минералами.

## Питьевой режим

Организм человека на 70% состоит из воды, а ребёнка – и того больше. Вода нужна мозгу, костям, крови, т.к. они тоже состоят из воды. И если ребёнок просит воду, нужно давать ему воду. Очень часто мы слышим, особенно от старшего поколения: «Выпей лучше чая, сока, кефира, больше пользы будет». Кефир, действительно, благотворно влияет на работу желудочно – кишечного тракта, а сок, особенно свежесжатый – источник живых витаминов. Но необходимо помнить: они содержат воду, но не заменяют отсутствие воды для организма.

Возьмите на заметку: ребёнок должен пить в день не менее 30 мг на 1 кг веса. Например, если Ваш малыш весит 15 кг, он должен выпивать в среднем 2 стакана воды в день.

Вода также требуется новорожденным деткам, и грудное молоко при всей его полезности воду не заменяет.

С самого рождения нужно прививать детям «культуру питья»:

1. Пить за 30 минут до еды.
2. Пить через час после еды.
3. Во время еды воду пить нельзя.

Эти правила легко объясняются с точки зрения нашей физиологии. Во время еды выделяется желудочный сок. Он кислый, именно такой, какой необходим для переваривания и расщепления пищи. Когда мы пьем во время еды, то разбавляем желудочный сок, и он уже не может достаточно хорошо участвовать в процессе пищеварения.

Во всех случаях придерживайтесь главного требования к питьевой воде: она должна быть чистой и освобожденной от хлора.

# Закаливание детей водой

**Умывание** - самый доступный вид закаливания водой. Детям с возраста 1,5 года рекомендуется ежедневно умывать не только лицо и руки, но также шею и верхнюю часть груди. Начинать надо теплой водой (30-32 °С), постепенно снижая ее температуру до комнатной, а затем использовать воду из-под крана. После умывания тело растирают махровым полотенцем до легкого покраснения. Общее обливание (продолжительность от 30 сек до 2 мин) проводят после воздушной ванны.



**Можно также применять обливание ног.** Рекомендуется контрастный метод, когда поочередно используется то горячая, то холодная вода. Обливают обычно стопу и 2/3 голени первоначально в течение 6-8 сек водой с температурой 38 °С, затем здоровых, крепких детей подвергают обливанию в течение 3-4 сек водой с температурой 18 °С, а часто болеющих, незакаленных - 28 °С. В первом случае проводят четырехразовое чередование воды, во втором - трехразовое. Затем ноги растирают полотенцем до легкого покраснения. Обливание проводят обычно после дневного сна.

**Закаливающим эффектом обладает и гигиенический душ,** если он завершается обливанием холодной водой. В домашних условиях вместо обливания ног можно использовать такой способ закаливания, как "топание в тазу" в течение 2-5 мин, а также игра с водой (местная ручная ванна). Начальная температура воды при этом - 28 °С, постепенно она снижается до комнатной. Закаливает и обычное ежедневное купание в ванне, если оно проводится при температуре воздуха не выше 22 °С, воды - 35 °С и завершается обливанием более прохладной (32 °С) водой.



**Купание в реке, озере, море** разрешается детям после 2 лет один раз в день при безветренной погоде, если температура воды не ниже 23 °С, а воздуха - не менее 25 °С. Продолжительность купания - до 5 мин. Глубина при этом должна быть не выше пояса детей. В купании ребенка в открытом водоеме обязательно должен участвовать взрослый. После купания малыша следует вытереть, надеть панамку и не держать его долго на солнце.

Прекрасной закаливающей процедурой для детей дошкольного возраста является **плавание в бассейне**. В последние годы доказана огромная оздоровительная роль регулярных занятий плаванием с грудными детьми (начиная с 3-4 недель жизни), благодаря которым в процесс дыхания вовлекается больший, чем обычно, объем легких, что повышает их жизненную емкость и способствует лучшему обогащению крови кислородом.

