

Вода – отличный проводник электрической энергии. 2/3 тела человека, около 70%, состоит из воды. Все электрические и химические действия мозга и центральной нервной системы зависят от проводимости электрических связей между мозгом и сенсорными органами, которые поддерживаются водой. Подобно тому как дождь падает на землю, вода лучше всего впитывается телом, если попадает в него регулярно небольшими порциями.

УЧЕБНЫЕ ИНСТРУКЦИИ

* Стрессы психологические и от окружающей среды снижают уровень воды в теле, ведут к обезвоживанию его клеток.
* Вода нужна для правильного функционирования лимфатической системы. (Клеточное питание и выведение шлаков зависит от работы лимфатической системы).
* Все другие жидкости, которые поступают в тело в процессе питания, перерабатываются как продукты.
* Вода, если принять её за 20 минут до еды и через час после еды, растворяет желудочный сок.
* Продукты, которые содержат естественную воду, такие как фрукты, овощи, помогают обеспечить систему водой. Их очищающее действие помогает абсорбции воды через стенки кишечника.
* Обработанная пища не содержит воды и, как кофе и подобные ему напитки. Ведёт к обезвоживанию.
* Работа с электронной техникой (компьютерная система, телевизор) также ведёт к обезвоживанию тела.
* Традиционный путь обеспечения тела водой – это приём 25 мл. воды на килограмм веса тела каждый, особенно при стрессе.
* Человеку трудно «прописать дозу» воды, но при наличии соответствующей информации он сам может определить необходимое ему количество.

АКТИВИЗИРУЕТ МОЗГ для

* надёжных электрических, химических действий между мозгом и нервной системой;
* надёжного накопления и оживления информации.

УЧЕБНЫЕ НАВЫКИ

* все учебные навыки улучшаются с приёмом воды;
* воду необходимо принимать перед контрольной работой или во время возможных стрессов.

СВЯЗЬ С ПОВЕДЕНИЕМ

♦ улучшает концентрацию внимания (снижает умственное утомление);

♦ повышает способность двигаться и быть активным участником;

♦ улучшает умственную и физическую координацию (снимает многие трудности, которые относятся к нейрологическому функционированию);

♦ снижает стресс, улучшает коммуникацию и социальные навыки.



Потребности человек в воде в соответствии с его весом

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Возраст* | *Вес тела* | *Потребность в воде* |
| 5 лет | 20 кг | 500 мл/день |
| 10 лет | 35-40 кг | 875-1000 мл/день |
| 15 лет | 45-60 кг | 1225-1500 мл/день |