

и синиятъ цвѣтове, като се смѣсватъ, се образува бѣлъ цвѣтъ.

Но до тукъ не се свършва употребата на водата. Всѣки знае, че безъ храна може да се мине дълго време, но безъ вода — не може.

А защо безъ вода не може да се живѣе?

Защото по-голѣмата частъ отъ нашето тѣло се състои отъ вода, която ние постоянно изразходваме, и трѣбва наново да се набавя. Че това е така, духнетете върху студено стъкло и ще видите, че последното ще се покрие съ капки вода, които издишаме.

При топли дни ние казваме, че сме се изпотили. Разбира се, че тази потъ се е получила пакъ отъ нашето тѣло.

А щомъ отъ нашето тѣло се изразходва вода, нужно е тя да се набавя отъ време на време. Всѣко денонощие човѣкъ губи цѣли дванадесетъ чаши вода. Толкова той трѣбва и да набави (изпие) или *изяде*. Казваме да изяде, защото въ месото, въ зеленчуцитѣ, въ хлѣба — изобщо въ всѣка храна, се намира много повече вода, отколкото твърди вещества. Така, въ месото има три пѣти повече вода отколкото твърди вещества, а краставицата е почти цѣла съставена отъ вода, и твърдитѣ вещества въ нея сж съвсемъ малко. У единъ възрастенъ човѣкъ, около три четвърти отъ масата му е вода; а у единъ младежъ, съ тегло 25 кгр., 22 кгр. е вода и само 3 кгр. сж твърди вещества.

Водата въ човѣшкото тѣло образува различнитѣ клетъчни сокове, затворени въ клеткитѣ; по тази причина тѣ не се разливатъ.