

ВОДА

ГЛАВНАЯ РОЛЬ

На протяжении всей жизни мы накапливаем различные навыки. Учимся читать, считать, вязать, рисовать картины и т. д. Но мы не учимся жить дольше. В погоне за положением в обществе, деньгами или удовольствиями мы растрачиваем свои силы, а с ними и здоровье, наивно полагая, что оно дано нам навечно. И только теряя здоровье, осознаем его ценность. Поэтому мы не будем ждать, когда придет осознание важности этой проблемы, а будем учиться быть здоровыми.

Мы постоянно совершаем необдуманные поступки, многие из которых приводят к потере здоровья: пьем сладкую газировку, и тем самым разрушаем кровь и нарушаем работу почек. Мы губим себя и своих детей, употребляя продукты быстрого приготовления, считая, что если придет болезнь – доктор вылечит. Часто нас ждет разочарование, мы ищем пути из тупика, в который сами себя привели. Может стоит разобраться и не перекладывать ответственность за свое здоровье на плечи современной медицины или фармакологии?

То, о чем мы хотим рассказать в этой книге, будет не привычно для вас, но иначе мы не будем услышаны.

На наше здоровье влияет множество факторов. Одним из главных является питьевой режим. Вы можете пить воду, можете не пить. Заменяв необходимую нам воду чаем, кофе, компотом и прочими напитками, мы создаем для себя новые проблемы. Не бывает упакованных соков без консервантов и красителей. Если на упаковке с соком написано «без консервантов», то задумайтесь, как он может храниться годами.

Вода – самое привычное вещество на Земле. Мы на нее просто перестали обращать внимание. На планете обитает более 5,5 миллионов видов живых существ. Все они пьют только воду. А человек пьет все что угодно, думая, что он особенный.

Полезно ли пить зеленый и черный чай, кофе, какао, квас, компоты и др.? Так ли необходимо поить маленьких детей сладкими напитками с самого рождения? Будут ли они от этого здоровее? Ответы на эти вопросы достаточно сложны и требуют глубоких исследований. Но придется констатировать, что ассортимент напитков все шире, упаковки все ярче, реклама все агрессивней, болезней все больше и больше, а диагнозы все моложе и моложе...

И вряд ли нам что-то поможет жить дольше и здоровее, если мы, как все биологические существа в природе не начнем пить обычную воду.

Именно поэтому, мы обращаем Ваше внимание на информацию о воде и ее влиянии на нашу жизнь и здоровье. Каждый в состоянии ее осмыслить, понять и сделать для себя выводы.

Еще в 19 веке великий французский ученый Луи Пастер сказал, что человек выпивает 90 % своих болезней.

При средней продолжительности жизни объем употребленной воды должен составлять около **25 000 литров** на одного человека.

Россия обладает четвертой частью мировых запасов пресной воды (а это около 7 млн куб. Км).

Сегодня мы обеспечены водой в 10 раз лучше, чем все остальное население мира. Надо умело распоряжаться этим богатством.

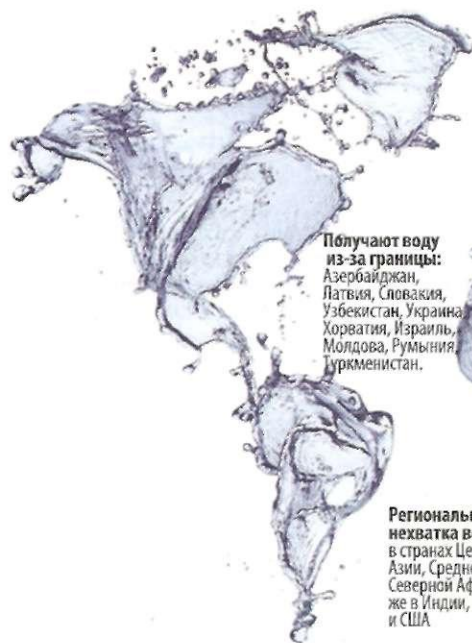
Один литр чистой воды стоит сейчас почти как литр бензина.

Разница лишь в том, что без бензина в критической ситуации мы сможем обойтись, а без воды человек может прожить не более трех дней.

Общий запас воды на Земле 13,5 млн км³. Но запасы пресной воды составляют только **2,5%**

От «водного стресса» в мире страдают более **700 млн. человек.**

Через 10-15 лет в мире начнется дефицит питьевой воды.

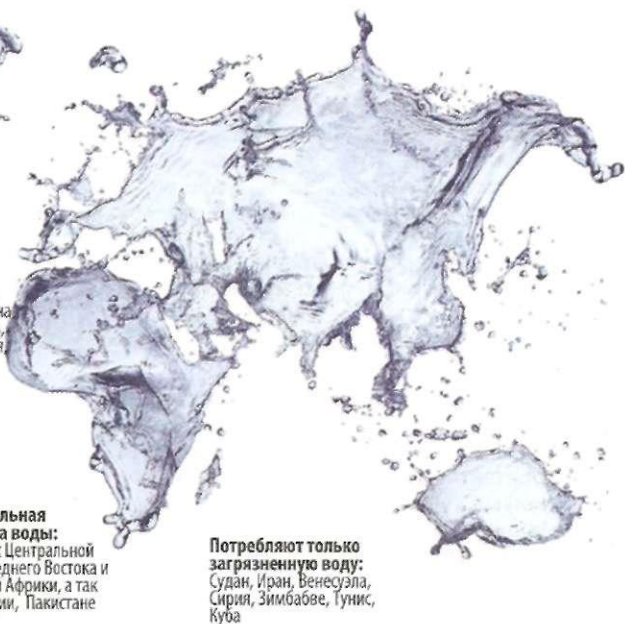


Получают воду из-за границы:

Азербайджан, Латвия, Словакия, Узбекистан, Украина, Хорватия, Израиль, Молдова, Румыния, Туркменистан.

Региональная нехватка воды:

в странах Центральной Азии, Среднего Востока и Северной Африки, а также в Индии, Пакистане и США



Потребляют только загрязненную воду: Судан, Иран, Венесуэла, Сирия, Зимбабве, Тунис, Куба

Вода необходима нам ежедневно, как растворитель питательных веществ. Человек, по сути, является сосудом с водой. Как в природе существует круговорот воды, также он существует и внутри каждого из нас. Вода внутри так же перемещается, застаивается, загрязняется, очищается. Основа здоровья человека – постоянное пополнение запасов свежей полезной воды. Как это сделать? **Ответ прост: для поддержания хорошего самочувствия взрослому человеку ежедневно необходимо выпивать не менее 30 мл чистой воды на 1 кг веса. Минимум 1,5 литра воды в день для человека с весом в 50 кг – это аксиома.** Казалось бы, рецепт здоровья очень прост, но так ли поступает большинство из нас?

К сожалению, сегодня, когда человек испытывает жажду, он, в большинстве случаев, пьет все что угодно, только не воду: газированные напитки, чай, кофе, соки и другие жидкости. Но никому не приходит в голову мыть полы компотом, поливать цветы квасом, а в аквариум с рыбками заливать сладкую газировку, так как это не приведет к желаемому результату. Так и в организме не восполняется потребность в воде и тратится значительная энергия на переработку жидкостей и извлечения из них воды, а не на восстановительные процессы. При этом человек сначала начинает плохо себя чувствовать, а в дальнейшем и болеть. Продолжительность жизни при таком образе поведения существенно сокращается.

Сегодня уже многие люди пьют чистую воду, покупая ее в магазинах, пропуская водопроводную воду через фильтры, отстаивая или замораживая ее. Это уже прогресс! Но этого не достаточно.



Железо и марганец – наиболее часто содержатся в питьевых водах большинства российских регионов. Эта проблема характерна для республики Адыгея, Пермского края, Московской, Ленинградской, Воронежской, Омской, Свердловской областей и для всего Западно-Сибирского региона.

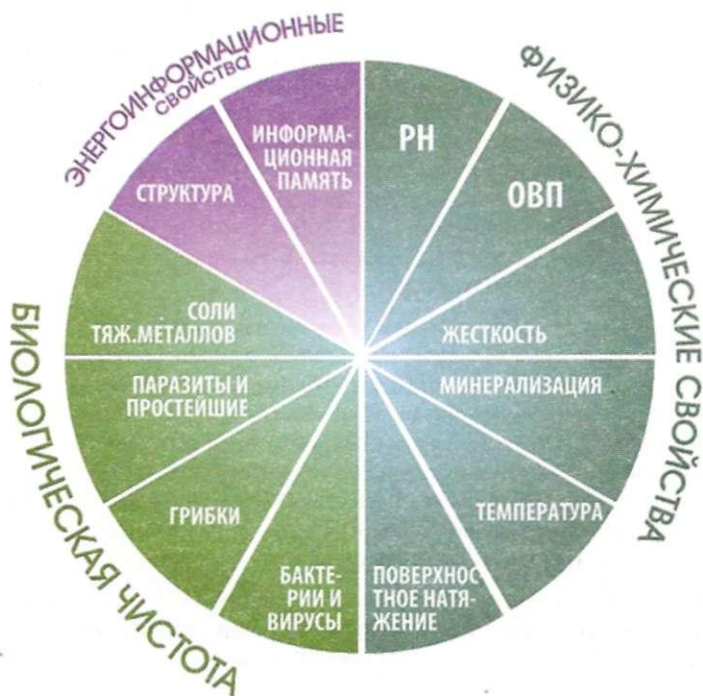
Какую воду мы пьем?

Большинство россиян (82%) чаще всего используют в качестве питьевой водопроводную воду*.

Из них водопроводную кипяченую воду пьют 35% опрошенных; обычную воду из под крана – 32%; водопроводную воду, очищенную бытовым фильтром – 15%. Немногим более десятой доли участников исследования (12%) предпочитают дома использовать для питья воду из природных источников (родника, источника, артезианской скважины и др.).

* По данным Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) (исследование "Население России о качестве питьевой воды")





Для сохранения и восстановления здоровья человеку не достаточно пить просто чистую воду, отфильтрованную, кипяченую, замороженную.

Для того чтобы все биохимические процессы в организме человека протекали в оптимальном режиме, вода должна обладать определенными качествами.

- **Вода должна быть нейтральная, а лучше слабощелочная.** Это позволяет лучше сохранять кислотно-щелочное равновесие жидкостей организма, в большинстве имеющих слабощелочную реакцию, что служит профилактикой многих болезней.
- **Вода должна нести энергию, обладать определенной способностью восстанавливать живые клетки.** Окислительно-восстановительный потенциал (ОВП) воды должен соответствовать окислительно-восстановительному потенциалу межклеточной жидкости. Он находится в диапазоне от (-100) до (-200) милливольт (мВ). Тогда организму не надо будет тратить дополнительную энергию на выравнивание ОВП.
- **Вода должна быть средней жесткости.** Очень жесткая и очень мягкая вода одинаково неприемлемы для клеток.
- **Вода должна быть слабо минерализована** для поддержания электролитного состава жидкостей организма. В соответствии с гигиеническими требованиями по качеству питьевой воды, суммарная минерализация не должна превышать величины 1000 мг/дм³. Вода должителей слабо минерализована (до 200 мг/ дм³).

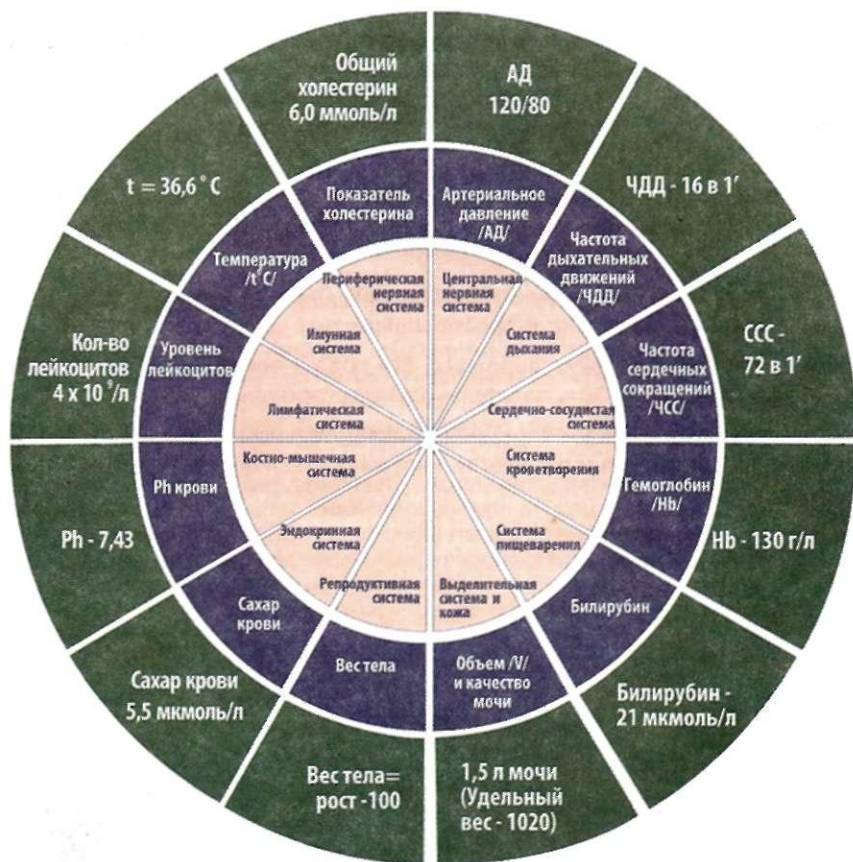
- **Температура воды** – величина независимая. Она оказывает влияние на скорость протекания физиологических процессов и физико-химических реакций. При ее повышении на 10°C ускоряется обмен веществ в живом организме в 2-3 раза, уменьшается растворимость газов, многократно возрастает активный перенос элементов и их взаимодействие.
- **Вода должна быть биологически доступной, легко-усвояемой**, т. е. степень поверхностного натяжения воды не должна быть слишком большой. Водопроводная вода имеет степень поверхностного натяжения до 73 дин/см^3 , а внутри- и внеклеточная вода около 43 дин/см^3 . Клетке требуется большое количество энергии на преодоление поверхностного натяжения воды.
- **Вода должна быть абсолютно чистой**. Она не должна содержать хлора и его органических соединений, солей тяжелых металлов, нитратов, нитритов, пестицидов, ксенобиотиков, органических веществ.
- **Вода должна быть биологически безопасной**. Она не должна содержать бактерий, вирусов, грибов, паразитов, простейших, и т. д.
- **Вода должна быть структурирована**. Вся вода в организме структурирована определенным образом. Пить желательнее также структурированную воду
- **Вода должна иметь как можно меньше отрицательной информации**. Передача отрицательной информации в клетку нарушает ее биоэнергоинформационные характеристики.



Роль воды в поддержании

12-ти жизненно-важных констант организма

Все числовые константы (условно усредненные значения) организма имеют определенные коридоры значений (норм) и настроены индивидуально в постоянном изменении в допустимых пределах в зависимости от внешних и внутренних условий.

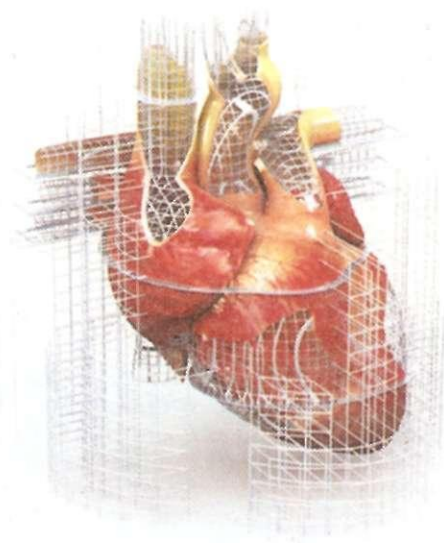


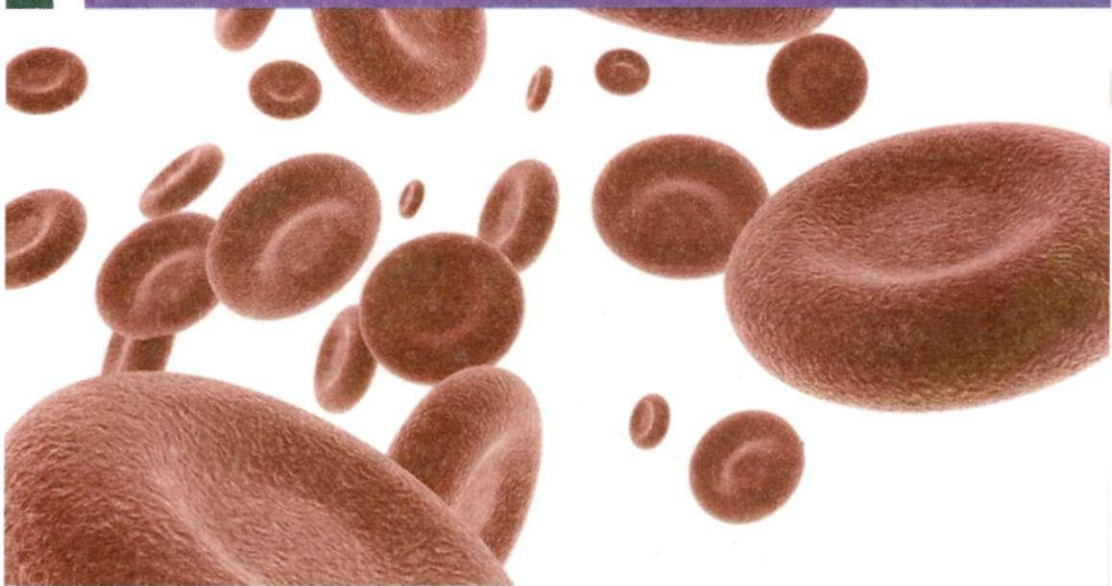
Функционально в организме человека можно выделить 12 анатомо-физиологических систем. У каждой системы есть оптимальная норма функционирования, которая измеряется в численном значении. При хорошем уровне здоровья все физиологические константы находятся в пределах нормы. Любое отклонение от оптимального уровня здоровья ведет к изменению констант. Отклонение любой константы от нормы приводит к заболеванию и, в конечном итоге, к смерти. Практически все константы напрямую связаны с количеством воды в организме. Рассмотрим эти константы.

1. Артериальное давление. Уровень артериального давления определяется соотношением парциального давления кислорода воздуха и жидкостей нашего организма. Это соотношение зависит от степени гидратации организма. Если проще - то от количества воды в крови. Чем гуще кровь, тем выше артериальное давление.

2. Число дыхательных движений напрямую связано с насыщением крови кислородом и углекислым газом. Оптимальное насыщение крови кислородом возможно только при определенной насыщенности крови водой. Чем гуще кровь – тем хуже насыщение крови кислородом. Чем хуже микроциркуляция – тем больше степень насыщения крови углекислым газом. Это приводит к возбуждению дыхательного центра и учащению числа дыхательных движений.

3. Число сердечных сокращений также напрямую связано с оксигенацией (насыщение крови кислородом) крови. Чем жиже кровь – тем лучше она оксигенирована. Сгущение крови приводит к повышению числа сердечных сокращений и истощению сердечной мышцы.





4. Количество гемоглобина. Задача гемоглобина – перенос кислорода из легких в органы и ткани организма. При обезвоживании крови относительное количество эритроцитов увеличивается в заданном объеме. Это приводит к затруднению микроциркуляции и гипоксии (кислородному голоданию).

5. Количество билирубина. При обезвоживании организма нарушается дезинтоксикация, и относительный уровень билирубина может повыситься. Это приводит к разрушению нервных клеток.

6. Для нормально функционирующих почек характерны широкие колебания **удельного веса мочи** в течение суток, что связано с периодическим приемом пищи, воды и потерей жидкости организмом (потоотделение, дыхание). У здорового взрослого человека при обычной водной нагрузке удельный вес утренней порции мочи чаще всего составляет 1015 - 1020.

7. Вес организма определяется количеством жировых запасов. Жировая ткань – это депо внутритканевой воды и энергии.

8. Количество сахара в крови. Уровень глюкозы в крови определяет оперативный запас энергии. Эта константа регулируется уровнем жидкости в организме. При повышении уровня сахара возникает жажда и усиливается мочеиспускание. При обезвоживании организма нарушается выделение токсичных веществ, уменьшается количество мочи. Это может привести к отравлению желез внутренней секреции, в частности, поджелудочной железы.

9. Кислотно-щелочной баланс крови. Это показатель соотношения кислорода и водорода в крови. Он показывает степень насыщения кислородом крови. Малейшее смещение pH в сторону закисления приводит к тяжелым последствиям, вплоть до необратимых. Эта константа напрямую связана с количеством воды, поступающей в организм в течении суток.

10. Количество лейкоцитов. Эта константа определяет качество иммунитета. При обезвоживании наступает интоксикация организма, например, при диарее. Это ведет к напряжению иммунитета и повышению количества лейкоцитов.

11. Температура тела – это температура жидкостей нашего организма. Оптимальной является температура 36,6. При этой температуре вода обладает уникальными свойствами, характерными для живого организма. При обезвоживании организма нарушаются все окислительно-восстановительные процессы, связанные с выделением и поглощением тепла. Это ведет к изменению температуры.

12. Уровень холестерина. При обезвоживании организма нарушается гемодинамическое равновесие крови и реологические свойства крови. Это приводит к нарушению уровня беталиппротеидов и холестерина. Чем гуще кровь, тем выше ее вязкость и жирность.

Константы всегда постоянны. Их изменение опасно для жизни. Все они зависят от самой главной составляющей: **осознанного ежедневного употребления не менее 1,5 – 2 литров чистой полезной воды.** Это залог здоровья на долгие годы!

Такое простое и такое трудное условие. Для многих людей практически не выполнимое, так как люди разучились пить воду в достаточном количестве. Поэтому, **первая задача каждого человека, планирующего жить долго и активно – научиться и постоянно пить ежедневно физиологическую норму воды (не чая, компота, сока и прочего), а именно...**

ВОДЫ



У воды есть всего две характеристики: **КОЛИЧЕСТВО И КАЧЕСТВО**

1. КОЛИЧЕСТВО

Если в организм человека поступает недостаточно воды для протекания биологических процессов, наступает обезвоживание и формируются болезни «обезвоживания». При снижении **физиологической нормы (30 мл на 1 кг веса)** нарушаются процессы метаболизма во всех органах и системах. Затрудняется работа выделительных систем: дыхательной, пищеварительной, мочевыделительной, кожи, лимфатической системы.

Без воды человек может прожить всего около 3-х суток, так как все обменные процессы в клетках протекают только с участием воды. Даже во время полного голодания продолжается расщепление питательных веществ и выделение продуктов их распада; при ограниченном количестве воды эти продукты задерживаются в крови и, будучи токсичными, отравляют весь организм.

Но не стоит забывать, что и избыточное потребление воды также вредно, поскольку ведет к перегрузке сердца и интенсифицирует процессы распада белка.

Суточная потребность организма в воде определяется условиями внешней среды, а также характером работы. В нормальных условиях для поддержания равновесия необходимо ежедневно вводить в организм 1,5 - 2 л воды – как свободной, так и связанной.

Очень важно соблюдать правильный питьевой режим. Утром необходимо выпивать несколько больше воды (желательно около 500 мл чистой, теплой воды натощак), чтобы создать запас жидкости в организме.





Организм человека, потребляющего водопроводную воду, похож на фильтр, который за всю жизнь пропускает через себя **от 80 до 100 кг(!) химической грязи.**

Если задаться целью очистить 35 тонн воды, выпиваемой человеком в среднем за всю жизнь, то мы в результате получим

420 стаканов солей тяжелых металлов и токсинов!

2. КАЧЕСТВО

Вторую группу болезней мы отнесем к так называемым «**болезням качества воды**». Это паразитарные, бактериальные, грибковые, вирусные инфекции, передающиеся с водой. Например, возбудители гепатита А, дизентерии, сальмонеллеза, брюшного тифа и даже лямблии, которые живут в воде. Все возможные химические соединения, которых более 4000, такие как хлор, нитраты, нитриты, пестициды, разные токсины, химикаты с полей, которые проникают в колодцы и источники, и становятся сильнейшими ядами в нашем организме. Такой же проблемой является очищенная, обратноосмотическая, переработанная вода. Для того чтобы вода хранилась, ее обрабатывают углекислотой и другими консервантами. Насыщают антисептиками и стабилизаторами. Все это нарушает ее природное качество.

ВЛИЯНИЕ КОЛИЧЕСТВА ВЫПИВАЕМОЙ ЧЕЛОВЕКОМ ВОДЫ НА ЖИЗНЬ И СМЕРТЬ КЛЕТКИ



Итак, если в организме недостаток воды, к чему это приводит? С одной стороны, это приводит к сгущению крови, а с другой к уменьшению количества мочи.

Сгущение крови приводит:

- к повышению артериального давления;
- к повышению числа сердечных сокращений, которое приводит к увеличению числа дыхательных движений;
- к повышению гемоглобина;
- к увеличению холестерина, потому что кровь становится более густой, более жирной.

Уменьшение количества мочи приводит:

- к защислению (понижение pH);
- к повышению билирубина (если мало мочи, очищение не идет, возникает отравление и, рано или поздно, нарушится процесс очищения);
- к повышению сахара (излишки сахара не выводятся из организма с мочой).

Кроме того, **снижение количества воды в организме приводит к увеличению веса и защислению. Это способствует развитию в организме бактерий, и, как следствие, к повышению температуры и увеличению количества лейкоцитов.**

Повышение давления, сердечных сокращений, числа дыхательных движений и гемоглобина приводит к серьезным последствиям – к **гипоксии (уменьшению количества кислорода).**

К чему приводит уменьшение количества мочи? Моча становится более концентрированной и возникает отравление или интоксикация организма. Таким образом, **уменьшение нормы потребления воды (менее 1,5 литров в день) приводит, в конечном итоге, к гипоксии и интоксикации всего организма.**

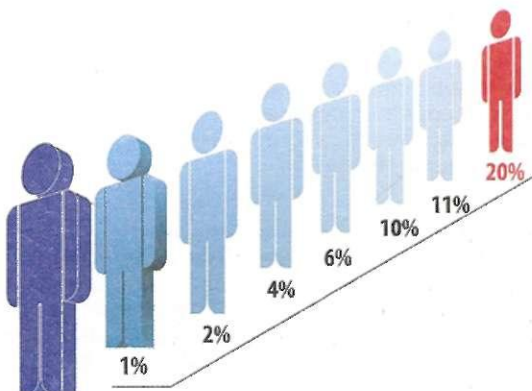
**Критический уровень интоксикации
+
критический уровень гипоксии**

может привести к смерти клеток организма в целом

СИМПТОМЫ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ ОРГАНИЗМА

При обезвоживании организма на:

- **1%** - появляется жажда;
- **2%** - появляется чувство беспокойства, происходит ухудшение аппетита и работоспособности;
- **4%** - появляется чувство тошноты, головокружение и усталость;
- **6%** - теряется координация и связность речи;
- **10%** - нарушается терморегуляция и начинают гибнуть клетки;
- **11%** - организм претерпевает серьезные изменения и необходима профессиональная медицинская помощь;
- **при 20%** - может наступить смерть.



В большинстве случаев именно **ОБЕЗВОЖИВАНИЕ** – основная причина смерти и старения человека.

Что делает организм, когда ему не хватает воды? Он начинает забирать ее из резервов, а затем из клеток. Из них он может забирать **до 66 % потребности воды**, но клетка сама является живым организмом, она начинает защищаться, замазывая отверстия для входа и выхода воды в мембране холестерином.

Каждая клетка – это целый мир со своим центром правления, находящимся в ядре, с заводами (перерабатывающими питательные и выделяющими вредные вещества) и гидроэлектростанциями, транспортными артериями. Функцию защиты клетки, выполняет ее двухслойная мембрана со сложной системой отверстий рецепторов для пропуска воды и питательных веществ и вывода уже отработанных токсинов. На свое жизнеобеспечение клетка расходует **70 %** вырабатываемой энергии и **при нехватке воды эффективность ее работы снижается на 40 - 50%**.

Вода может забираться **из межклеточного пространства до 6 %**, но тогда не выведутся отработанные клеткой вредные вещества, замедлятся процессы, происходящие в организме, а в результате мы получим подагру, камни в почках и желчном пузыре, пр.

При недостаточном поступлении воды в организм для обеспечения жизнедеятельности **до 8% ее может забираться из крови**, в связи с чем, она густеет. Предотвратить все эти осложнения может только вода, а ни чай, ни кофе, ни газированные сладкие напитки.

СИМПТОМЫ болезни – это ее проявления. Например, сухость во рту – это не болезнь, а ее симптомы, конкретнее – симптомы обезвоживания.

СИНДРОМЫ – это комплексы симптомов: три, четыре, пять симптомов.

БОЛЕЗНИ – когда наблюдается много проявлений, и мы можем называть болезнь, потому что известен возбудитель.

1. Жажда – показатель снижения уровня жидкости в организме. Этот сигнал надо расценивать, как прямое руководство к действию. Жажду нельзя терпеть, надо выпить чистой воды. Недопустимо во время жажды употреблять что-либо, кроме воды, как мы обычно делаем.

2. Сухость во рту – прямой показатель обезвоживания организма. Сухость во рту возникает при обезвоживании не менее 3-х %. Это уже говорит о наличии структурных изменений в клетках поджелудочной железы.

3. Запор, задержки стула, нерегулярный стул – вода в организме человека всасывается в кровь на уровне толстого кишечника путем экстракции из непереваренных остатков. Если фекалии твердые и спекшиеся – это прямое свидетельство обезвоживания. В этом случае вместо слабительных трав необходимо пить воду натощак в количестве не менее 1 л.

4. Сухая кожа.

Многие жалуются: «У меня сухая кожа». Что им обычно рекомендуют специалисты? Увлажняющий крем! Какой толк в нанесении крема поверхностно на кожу, если изнутри она не получает ни влаги, ни надлежащего питания. Клетки кожи человека, как кора дерева, стареют, становятся сухими, отшелушиваются и опадают. На их месте образуются новые. Поэтому, мертвые клетки кожи, как и старую кору дерева, назад не приклеишь. Они уже умерли. Поэтому и увлажняющие кремы дают лишь сиюминутный эффект.

5. Сухие волосы, слоющиеся сухие ногти – это также недостаток воды в организме.

3. Повышенная кислотность желудочного сока.

В организме не бывает повышенной кислотности, бывает пониженная водность. Если взять 100 г воды и положить туда 2 г кислоты, получится 2 % кислота. Но если взять 50 г воды и положить туда все те же 2 г кислоты, то кислотность будет значительно выше. То же самое происходит и в желудке. Клетки желудка не вырабатывают кислоты больше, чем нужно, бывает недостаток воды, поэтому и процент кислотности выше.

Пейте больше воды, и будет нормализовываться кислотность желудочного сока. А пониженная кислотность – это уже атрофия клеток слизистой желудка. Желудок постоянно вырабатывает кислоту, а мы постоянно пьем горячий чай, едим горячий суп, т. е. постоянно уничтожаем обкладочные клетки слизистой желудка и они, в конце концов, отмирают.

5. Густая желчь и камни в желчном пузыре.

Нарушение качества и реологии желчи, такие как сгущение, песок, камни – это недостаток воды в организме. Желчь должна иметь определенный процент воды и щелочность 8,8 по шкале pH. Когда воды мало, желчь становится сильно концентрированной, закисляется, загустевает и выпадает в осадок. Это защитная реакция на повреждающее действие агрессивных кислот.

6. Соли, песок и камни в почках.

Это также связано с недостатком воды. Повышается концентрация агрессивных кислот в моче. Как защитную реакцию организм использует образование не токсичных солей. Моча становится слишком кислой и легко кальцинируется.

8. Хруст в суставах, отложения солей в суставах и позвоночнике, пощелкивание, деформация хрящей, артрозы.

Все что касается этих проблем имеет три основные причины: первая и главная причина – обезвоживание, а так же бактерии и недостаток витаминов и минералов (в основном кремния и серы).

9. Сахарный диабет. Протекает с усиленным потреблением и выделением воды.

10. Ишемическая болезнь сердца, атеросклероз протекают на фоне недостатка воды и сгущения крови.

11. Повышение уровня гемоглобина в крови у пожилых людей протекает при относительном недостатке воды в организме, что автоматически приводит к сгущению крови.

12. Катаракта. Возрастная дальнозоркость связана с увеличением плотности хрусталика, связанная с его обезвоживанием.

13. Ишемический инсульт сосудов головного мозга. Причин много, но в основе лежит нарушение микроциркуляции. Снижение количества воды и изменение реологических свойств крови может привести к образованию тромбов и закупорке мелких сосудов.



14. Аллергические заболевания. Полиэтиологическая природа развития аллергических заболеваний может быть связана с избытком белков, недостатком ферментов и обезвоживанием тканей, а также интоксикацией. Слизистая мокрота в организме накапливается и закупоривает мелкие лимфатические сосуды носа, бронхов, трахеи и гортани. Обезвоживание усугубляет эти проблемы. В народной медицине для улучшения отхаркивания мокроты применяли обильное, горячее, щелочное питье, например, молоко с содой или теплую минеральную воду.

15. Нарушение работы центральной нервной системы пожилых людей.

С возрастом структурно-дистрофические изменения тканей приводят к нарушению функции нейронов центральной нервной системы, и микроциркуляция жидкостей здесь имеет решающее значение.

16. Депрессивные состояния. Закисление организма токсическими отходами, нехватка жирных кислот и обезвоживание организма являются причинами депрессивных состояний. Необходимо очищение организма с употреблением большого количества хорошей, теплой, щелочной воды.

17. Все виды отравлений: экологические, химические, пищевые. У организма не хватает воды для того, чтобы своевременно вывести токсины.

Это далеко не полный перечень симптомов, синдромов и заболеваний связанных или протекающих с недостатком общей, межклеточной, внутриклеточной и внутрисосудистой воды.

Вода – спасение от многих патологий!

Посмотрите на перечень болезней, перечисленных выше. Все они связаны с обезвоживанием. Многие люди даже не предполагают, что решение их проблем – ежедневное употребление достаточного количества хорошей питьевой воды.



К воде нужно относиться хорошо, воду надо любить, с ней надо разговаривать, ее ни в коем случае не нужно ругать. К воде надо относиться уважительно. Она все слышит, чувствует. Она живая. Воду нужно спокойствие, чистое, прохладное место. Вода не любит жарких солнечных лучей.

Воду нужно беречь, а мы ее льем, не задумываясь. Когда принимаем душ, мы просто включаем кран и вода льется без меры, не экономим воду при мытье посуды. Это важно! Представьте, что завтра вы встанете утром, а в кране нет ни капли воды... Что произойдет? А если ее не будет и завтра, и послезавтра? И в магазине всю раскупили...

Наверное, именно тогда человек начнет уважать воду, как бесценный дар природы. Жизнь зародилась в воде и без воды не возможна!

Жизнь – это и есть вода!

Часто люди говорят: «Я не люблю воду. Я люблю кофе, чай, вино, квас». Но мы все на 70 - 80 % состоим из воды. **При рождении организм ребенка на 90 %** состоит из воды. В процессе жизни мы теряем воду, другими словами, человек высыхает. Процесс старения – процесс потери влаги организмом. **К старости** ее остается только **чуть более 60 %**. Посмотрите вокруг, сколько сегодня молодых людей, которые выглядят старше своих лет, только потому, что они с детства пьют все что угодно, только не воду. Чем больше влаги в клетках и тканях, тем здоровее и моложе человек себя чувствует и, соответственно, выглядит.

Человек, по сути, одушевленная вода:
кровь на 85 % состоит из воды,
мышцы – на 75 %, мозг – 85 %,
сердце – на 75 %, легкие – на 86 %,
почки – на 83 %, глаза – на 95 %,
кости – на 22 %.



КАК И СКОЛЬКО НАДО ПИТЬ

1. Не пейте много воды во время и сразу после еды.

Если обильно запивать еду, то во-первых, пища как следует не разжевывается, и это создает дополнительную нагрузку для желудка.

Во-вторых, слюна, содержащая важные ферменты для переваривания пищи, смывается в желудок, а ферменты слюны активны только в щелочной среде, а в желудке среда кислая. Получается, что слюна, не достаточно отработав во рту, вдобавок нейтрализует кислоту желудка.

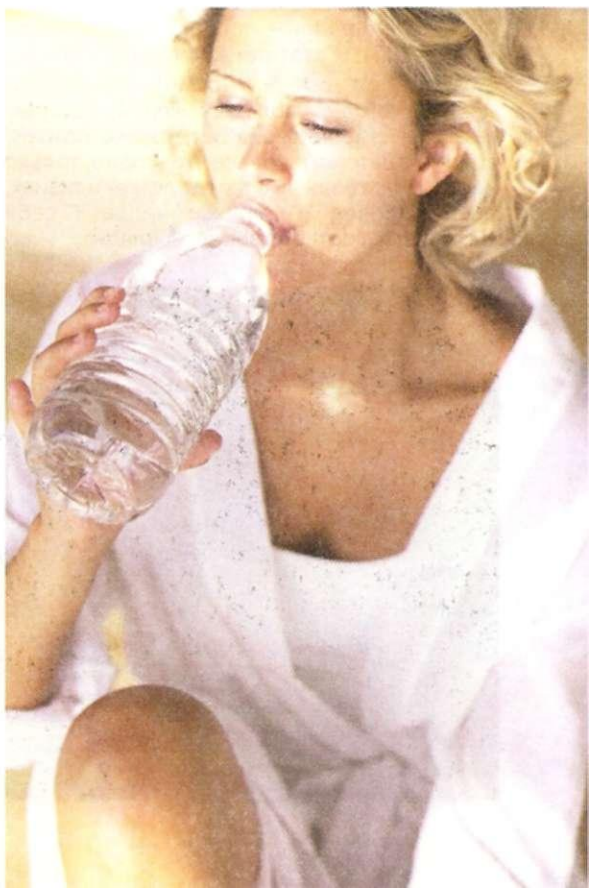
В-третьих, поглощается гораздо большее количество пищи, чем необходимо для насыщения. Объем желудка у человека около 350 мл в нерастянутом состоянии. За счет растяжения складок желудка этот объем может быть увеличен. Но анатомически сразу под желудком расположена поджелудочная железа и растянутый дополнительным объемом желудок начинает ее сдавливать, нарушая в ней микроциркуляцию. Поэтому во время еды не рекомендуется обильно запивать пищу. Лучше выпить воду за 30 - 15 минут до еды. В это время сфинктер желудка еще приоткрыт, и вода просочится в кишечник.

2. Пейте после освобождения желудка.

Желудок готов принять питье примерно через 2-3 часа после углеводистой пищи и через 4-5 часов после белковой. Время зависит от количества съеденных жиров, и от объема пищи вообще. Наблюдается зависимость и от конституции человека. Если хочется пить после еды, можно выпить 100-150 мл теплого кислого напитка, например, не сладкого чая.

3. Не доводите себя до ощущения жажды.

Недостаток жидкости очень опасен. Йоги считают, что большинство болезней происходит от недостатка воды. И правильно. Кожа – огромная выделительная система, через которую выходит львиная доля токсинов. Количество выпиваемой жидкости для здорового человека должно быть таким, чтобы в сутки выделялось не меньше литра мочи. Цвет мочи должен быть соломенный. Если моча темнее, то попробуйте больше пить.





В одном из институтов проводили эксперимент. Исследовали на концентрацию внимания и соображение четыре группы. Одну из них доводили с помощью чипсов до состояния жажды и утолить ее не давали. Вторая группа пила, только когда появлялось ощутимое желание пить (как мы поступаем обычно). Третью группу поили, словно верблюдов в оазисе. В четвертой группе пили, не доводя себя до желания попить, но не через силу. Эта группа и показала наилучшие результаты.

4. Количество выпиваемой воды. Выпивая за один присест литр жидкости, мы ставим под удар сразу несколько органов. Смывается из желудка сок, который выделяется почти постоянно, служа защитным барьером от микроорганизмов, попадающих через рот. Кислая среда убивает большинство из них. И мы на некоторое время оставляем себя беззащитными. Дальше хлынувшая широким потоком жидкость промывает тонкий кишечник, увлекая за собой не переварившуюся, как следует, пищу, нарушая тем самым пищеварение. Эта пища попадает в толстый кишечник, вызывая брожение. Затем, проникая в кровь, вода дает ударную нагрузку на сердце и почки, о чем прекрасно знают сердечники и почечники. Поэтому ограничьте разовое потребление жидкости стаканом.

Само собой разумеется, что речь идет только о чистой воде, а не о соке или чем-то еще. Исключением из этого правила является сильная потеря влаги – после бани или физических упражнений. Но и в этом случае лучше пить по стакану воды каждые 10 - 20 минут. Хорошо, если Вы всегда будете носить с собой бутылочку с водой. Особенно в жаркую погоду.

4. Температурный режим.

Температура воды должна быть чуть ниже комнатной температуры (не менее 15-20° С). Горячая вода раздражает слизистую, смывает защитный слой. Если напиток горячий, то это дополнительный фактор, который может привести к опухолям гортани и пищевода.

Слишком холодная жидкость, кроме хорошо известных простудных заболеваний, ослабляет иммунитет.

Утром, после пробуждения выпивайте стакан теплой чистой воды. Этот первый утренний стакан смывает все токсины, накопившиеся за ночь, приготовит желудок к принятию пищи. Рефлекторно сработают печень, избавляясь от излишков желчи, и толстый кишечник. Регулярное выполнение этого правила помогает избавиться от самых упорных запоров. Ту же процедуру желательнее повторить за час до сна. И организм отблагодарит Вас повышенной энергией и работоспособностью.

КАКИМ ОБРАЗОМ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ КАЧЕСТВЕННУЮ, БИОЛОГИЧЕСКИ ДОСТУПНУЮ ВОДУ?

По данным Всемирной организации здравоохранения, средняя продолжительность жизни в Японии – 82 года, а на островах Окинава – на 10–15 лет выше, чем по всей Японии. Исследования подтвердили, что высокие показатели долголетия населения островов зависят от качества питьевой воды. Показатель органического кальция в питьевой воде города Нага (префектура Окинава) самый высокий не только в Японии, но и в мире. Так как острова находятся на коралловых атоллах, питьевая вода фильтруется кораллами и насыщается ионами кальция. Из 2500 видов кораллов белые кораллы вида Санго являются единственными полезными для человека. Анализ показал, что они состоят из кальция, магния, калия, натрия и большого количества жизненно важных микроэлементов. В настоящее время идет промышленная разработка кораллов Санго вокруг Окинавы. Конечный продукт носит название «Корал-Майн».

Содержание кальция и других щелочных минералов в воде в биодоступной, легкоусвояемой форме особенно полезно для организма. Щелочные минералы выполняют в организме человека много важных функций: ощелачивают организм, обеспечивают нормальные реологические свойства крови, влияют на регуляцию роста и деятельности клеток, обеспечивают прохождение электрических импульсов по нервным волокнам, участвуют в обмене веществ, оказывают противовоспалительное и противоаллергическое действие, являются строительным материалом. Дефицит щелочных минералов ведет к возникновению многих заболеваний.

Вода с порошком измельченного коралла изменяет кислотно-щелочное равновесие в сторону увеличения щелочности, pH воды увеличивается до 8,5. Это удивительно полезное свойство коралла имеет большое значение для организма человека. Практически все жидкости человеческого организма являются либо нейтральными, либо слабо щелочными, за исключением желудочного сока: pH желудочного сока – 1,0. Показатель pH здоровой крови – 7,43; здоровой лимфы – 7,5; слюны – 7,4.



Сдвиг равновесия в сторону повышения кислотности является одной из причин многих заболеваний. Когда организм слегка ощелачивается и восстанавливается нормальный кислотно-щелочной баланс, человек начинает выздоравливать. Организм постоянно ищет резерв щелочи для нейтрализации излишних кислот. Резервов не много, преимущественно это костная ткань, откуда организм берет необходимый минерал. Процесс изъятия кальция из костей не может быть безграничным. Очень быстро эта ситуация приводит к одному из самых распространенных заболеваний – остеопорозу.



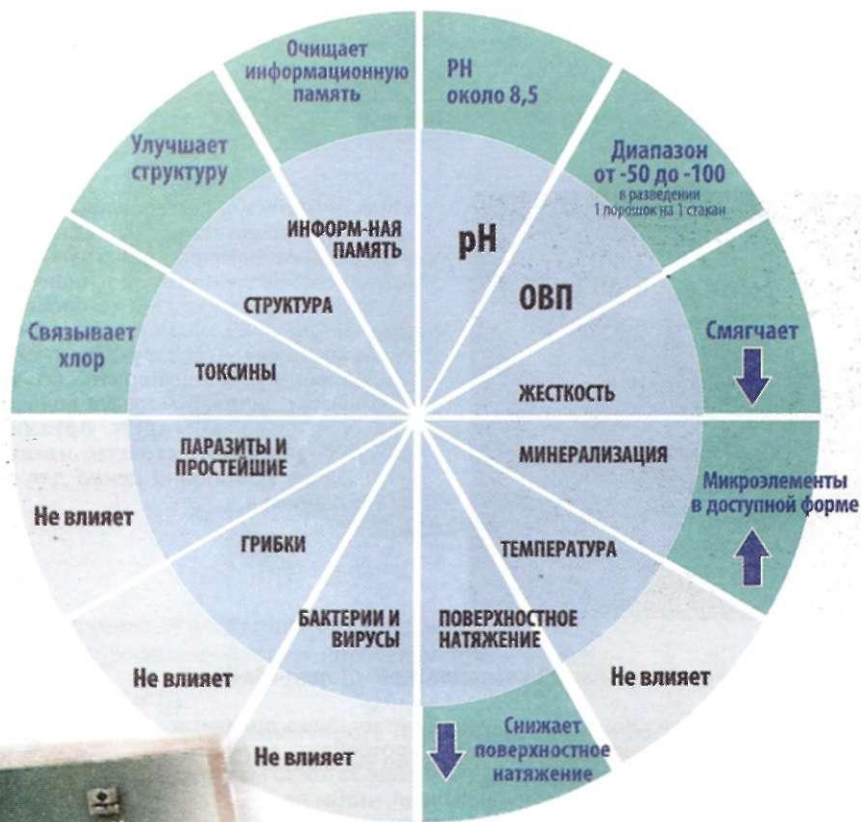
«Корал-Майн» восстанавливает жидкокристаллическую структуру воды. Являясь уникальным жидким кристаллом, вода идеально обеспечивает заполнение межклеточных и внутриклеточных пространств. При замерзании вода с «Корал-Майн» образует идеальную структуру снежинки, что может свидетельствовать об упорядоченности диполей молекул воды. А так как вся вода в живых организмах структурирована, это свойство измельченного коралла особенно ценно для сохранения здоровья.

Как пить воду с минеральной композицией «Корал-Майн»

Вода с композицией «Корал-Майн» приобретает очень полезные для организма слабо-щелочные свойства. Употреблять ее лучше **натощак** в теплом или слегка прохладном виде за 15-30 минут до еды или через 2,5-3 часа после приема пищи, чтобы не нейтрализовать соляную кислоту в желудке в процессе пищеварения.

Пить лучше порциями по 200-250 мл. Опускать фильтр-пакет желателно в чистую питьевую воду. При необходимости дополнительного ощелачивания возможно употребление более концентрированного напитка – 1 фильтр-пакет на 250-300-500 мл. Желательно начинать день с утреннего приема 250-500 мл теплой воды с композицией «Корал-Майн».

Влияние применения минеральной композиции КОРАЛ-МАЙН на константы организма



Тест на ОБЕЗВОЖИВАНИЕ ОРГАНИЗМА /органов, тканей, клеток/

ВОПРОСЫ	ДА 2	ИНОГДА 1	НЕТ 0
1. Вы стали больше уставать на работе.			
2. У Вас повышается артериальное давление.			
3. Вы пьете менее 1 л воды в день.			
4. Вас беспокоит сухой першащий кашель.			
5. Вы стали замечать тошноту и горечь во рту после жирной пищи.			
6. Вы отмечаете повышенную сухость волос.			
7. У Вас редкое мочеиспускание (2-3 р./в день).			
8. Вы стали отмечать резкий запах мочи.			
9. Вы стали хуже видеть (дальнозоркость).			
10. Вас беспокоят аллергические симптомы (кашель, насморк, высыпания).			
11. У Вас изжога во время еды и натощак.			
12. У Вас быстро заканчиваются кровотечения при порезах и микротравмах кожи.			
13. Вас беспокоит сухость во рту по утрам.			
14. Вы плохо спите, вас беспокоят кошмарные сновидения.			
15. У Вас стойкое артериальное давление.			
16. У Вас камни или «песок» в желчном пузыре.			
17. У Вас камни или «песок» в почках.			
18. Вас беспокоит хруст в суставах.			
19. У Вас тугоподвижность в суставах.			
20. Вы стали замечать резкий запах пота.			
21. У Вас снизился тонус кожи, стали появляться морщины.			
22. Во время еды Вам хочется запивать.			

РЕЗУЛЬТАТЫ:

Менее 3 баллов: скорее всего Ваш водный баланс в норме.

От 3 до 6 баллов: Ваш организм компенсирует недостаток влаги, но следует обратить внимание на питьевой режим.

Больше 6 баллов: есть вероятность обезвоживания организма. Следует проанализировать свой питьевой режим по качеству и количеству и оптимизировать его.

Больше 10: Вы обезвожены. Это опасно для здоровья.

ВОЗМОЖНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ ОРГАНИЗМА:

СКЛОННОСТЬ К ИНФАРКТАМ, ИНСУЛЬТАМ, ТРОМБОЗАМ. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ИНТОКСИКАЦИИ ОРГАНИЗМА. СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ТАКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, КАК КАТАРАКТА, АЛЛЕРГИЯ, ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА, ГИПЕРТОНИЯ, АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ БРОНХОЛЕГОЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ. РАЗВИТИЕ СИМПТОМОВ ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТИ, СУХОСТИ КОЖИ И ВОЛОС. СПОСОБСТВОВАНИЕ ПОЯВЛЕНИЮ КАМНЕЙ В ПЕЧЕНИ И ПОЧКАХ.

На страницах этой книги лишь малая толика той информации, которая нужна нам постоянно. В ней мы рассказали вам совсем немного только об одной стороне нашей жизни – воде. О ней еще очень много можно говорить, но лучше просто начать пить 1,5 – 2 литра полезной воды с минеральной композицией «Корал-Майн» в день.

Мы дети мудрой матери-природы, которая позаботилась о нашей жизни на планете Земля. Помните, не бывает неразрешимых проблем. Здоровье человека на 90 % зависит от него самого. Организм **имеет** огромные возможности для самовосстановления из любого состояния и в любом возрасте – нужно только помочь ему.

Существует несколько основных причин, влияющих на наше самочувствие:

- **психология:** позитивное отношение к людям, к жизни, желание быть здоровым;
- **движение:** зарядка, спорт, бег, активный отдых;
- **воздух:**
- **вода** (соответствующее количество и качество);
- противопаразитарные и **очистительные** профилактические мероприятия натуральными сборами трав (минимум 2 раза в год);
- **питание:** живая еда, без консервантов, поступление в организм ежедневной нормы питательных полезных веществ (строительного материала), так необходимых для рождения новых клеток.

ВЫБОР ПРИРОДНОГО ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЗА ВАМИ!





Бутакова О.А.

Вода. Главная роль. /д.п.и. Бутакова Ольга Алексеевна, ректор Международной академии здоровья и саморазвития человека, г.Москва / - Нижний Новгород: Издательский дом "Медицина для каждого", 2011 год.

- © Бутакова О.А.
- © Международная академия здоровья и саморазвития человека, г.Москва
- © ИД "Медицина для каждого", г. Н.Новгород

2011 год