

# МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ,

## ШУНГИТ И САПРОПЕЛЬ

Мария ПОЛЕВАЯ



КЛАДОВЫЕ  
ПРИРОДЫ

**Мария Полевая**  
**Минеральные воды, шунгит,  
сапропель. Как лечиться  
при помощи минералов?**  
**Серия «Кладовые природы»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=41481179](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=41481179)*

*Минеральные воды, шунгит, сапропель. Как лечиться при помощи  
минералов?:  
ISBN 978-5-9573-3434-7*

### **Аннотация**

Минеральные воды, рождающиеся в родниках заснеженных гор, в считанные дни способны оздоровить наш организм. С помощью маленького кусочка шунгита – камня, похожего на уголь, можно очистить воду от вредных примесей, а пространство от отрицательной энергетики. А неприглядная на вид илистая масса, сапропель, обладает поистине магической силой, исцеляя от многих заболеваний.

# Содержание

Введение	4
Минеральные воды: живительная сила природы без цвета и запаха	7
«Живая» вода	10
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **Мария Полевая**

## **Минеральные воды, шунгит, сапропель**

### **Как лечиться при помощи минералов?**

#### **Введение**

Когда мы выбираемся из городской суеты на природу, словно пелена с глаз спадает! Широкие просторы, голубое небо, зеркальные озера и теплая земля. Хочется вдыхать этот легкий свежий воздух все глубже и глубже! Да уж, в городе все совсем не так. Серые коробки домов, пыльные улицы, закатанные асфальтом, загазованный воздух... Блаженство здесь, увы, не рождается. Но, выезжая туда, где свежий ветер, где шумит листва деревьев, и вода реки ласкает берег, мы видим эту разницу с городской суетой, и сердце переполняется волнительным восторгом. Нам не суждено перестать удивляться: как гениально устроен мир природы!

В каждом из явлений, большом, как вулкан, или крохотном, как живая клетка, заключена крупинка чистой космиче-

ской энергии.

Народное целительство, дарующее нам знания предков о целебной силе природы, сегодня становится все популярнее! Традиционная медицина порой уступает ему и в лечебном эффекте, и в доверии людей.

Но так уж мы устроены, что лечиться нам хочется именно красивыми материалами: диковинными растениями, кораллами, эфирными маслами... Мы привыкли к тому, что вода – это просто вода, без запаха, вкуса и цвета. Болотная грязь в нашем сознании непременно ассоциируется с нечистотами и затхлостью, да и камень, согласитесь, – само воплощение жесткости, холодности и упрямого постоянства.

Однако эти явления тоже созданы природой. А потому в них заключена особая частица Вселенной. Только далеко не всякий водоем, камень или грязь таят в себе великую целебную силу. И в этой книге речь пойдет не о тех земных породах и не о той воде, что каждый день мы можем наблюдать в естественном городском пейзаже.

Я приглашаю вас познакомиться с поистине волшебными изобретениями природы. Минеральные воды, шунгит и сапропель. Уникальность этих веществ открыта не одно столетие назад, но объяснить их целебные свойства до конца наука не в силах даже сейчас. Ведь и по сей день действие этих природных материалов воспринимается как чудо.

Минеральные воды, рождающиеся в родниках заснеженных гор, в считанные дни способны оздоровить наш орга-

низм. С помощью маленького кусочка шунгита – камня, похожего на уголь – за несколько минут можно очистить любое вещество и пространство от отрицательной энергетики и вредных примесей. А неприглядная на вид илистая масса, известная как сапропель, оказывается, обладает поистине магической силой, исцеляя даже от самых опасных заболеваний.

«Как же это объяснить?» – спросите вы. Давайте искать ответы вместе. Народное целительство, наука и традиционная медицина к настоящему времени накопили немало интересных фактов об этих чудесах природы. Поверьте, вы удивитесь не раз!

# **Минеральные воды: живительная сила природы без цвета и запаха**

Удивительное всегда оказывается где-то рядом. Вода окружает нас повсюду. Капли дождя или пушистый снег оживляют картину за окном. Утром мы умываем лицо, пьем чай и шлепаем по лужам на работу. А придя домой, с несказанным удовольствием залезаем в ванну или принимаем на себя ласковые струи теплого душа. В голову даже не приходит мысль о том, что вот именно эта бесцветная жидкость, лишенная всякого аромата, на самом деле и является нашей прародительницей! Да, вода – это жизнь! Всем известно, что с момента зачатия и до появления на свет маленький человек растет и развивается в водной среде. И после рождения вода занимает важнейшее место в нашей жизни. Она участвует во всех обменных процессах нашего организма! Питательные вещества и соли могут всасываться в кровь только растворенными в воде, а все химические процессы в клетках возможны только лишь с ее помощью. Да, конечно, не только вода необходима для жизни. Но если без пищи человек может прожить 30–40 дней, то без воды – только лишь 4–5! И это не удивительно! Ведь вода составляет большую часть человеческого тела – 65 %, а у детей – 80 %. Для нормального существования нам необходимо выпивать 2–2,5 л

воды в день! Но вот здесь-то и кроется опасность. Здоровье напрямую зависит от того, какие вещества попадают вместе с водой к нам в организм.

Вспомним детские сказки, в которых нередко упоминается «живая» и «мертвая» вода. Да, сказка – ложь, да в ней намек! Оказывается, и эта жидкость без цвета, вкуса и запаха может как «оживлять», так и «убивать» нас. Далеко ходить не надо, чтобы увидеть, как порой отличаются свойства воды разного происхождения. К примеру, та вода, что течет в наших водопроводах, и речная и озерная вода – абсолютно разные. Они отличаются так же, как обычная дождевая вода и вода освященная.

Из школьного курса химии мы знаем, что формула воды –  $H_2O$ . Однако в природе такое вещество, в чистом виде не существует. В родниках, реках, морях и даже осадках – всегда, наряду с этой основой, присутствуют различные примеси солей и минералов. Именно эти добавки и составляют ее свойства. Лишь от них и зависит, какова вода на вкус, и способна ли она исцелять.

Мы с вами прекрасно знаем о том, какая грязная вода течет по нашим трубам. Да, существуют огромные очистные сооружения, в которых ее фильтруют и обогащают бактерицидными растворами. Но это, увы, не делает воду целебной. Напротив, ее вкус ухудшается, она приобретает хлористый запах и даже после кипячения остается «тяжелой». Где уж тут здоровью место?

Но жить-то хочется! И желательно в добром здравии, не правда ли? Существует лучший выход – минеральная вода. Обратите внимание, именно минеральная, а не очищенная питьевая. Ведь свойства их совсем не одинаковы. Надо сказать, что в России минеральная вода пользуется меньшей популярностью, чем в Европе. Например, по статистике в год каждый француз выпивает около 100 л, а россиянин – лишь 5–6 л минералки. Картина печальная, тем более что на российских просторах существует так много месторождений чистой ключевой воды! Представить только, сколько здоровья она может принести, обогащенная полезными минералами из самых недр земли. Ей-то, бесценной, мы и отведем почетное место в книге!

## «Живая» вода

Понятие о чистой воде, как правило, связывается с ее кристалльностью. Она обязательно должна быть без запаха, прозрачной и «играть» на солнце своими бликами. А раньше, например, мореплаватели перед отправлением в морское путешествие запасались водой из болот. «Зачем?» – спросите вы. Да, они это делали в совершенно здравом уме и, надо сказать, ошибки тем самым не совершали.

Болотная вода, несмотря на свою мутность и специфический запах, оказывается порой чище, чем вода, прошедшая через самые совершенные фильтры. Как ни странно, ее чистота вполне сравнима с кристалльностью родника. Главное, что, рожденная самой природой, такая вода обогащена минеральными солями из недр земли, которые наделяют ее способностью поддерживать здоровье и исцелять.

Но нам с вами до болота или ближайшего месторождения ключевой водицы идти слишком далеко. Магазин гораздо ближе, а выбор вод в нем значительно шире. И хотя пластиковая бутылка – это далеко не равноценная замена горным ключам, польза минералки в любом случае неоспорима. Более того, чем выше в ней концентрация природных солей, тем лучше эффект от ее применения. Но как же эти вещества воздействуют на организм? Почему вода творит волшебство с нашим здоровьем? Давайте разберемся.

Тело человека – это целая химическая лаборатория, в которой каждый химический элемент играет свою роль. Природные минералы, содержащиеся в ключевой воде, помогают организму лучше усваивать питательные вещества, которые поступают с пищей. Выпивая всего 1 стакан такой воды в день, вы поддерживаете нормальное течение окислительно-восстановительных процессов в желудочно-кишечном тракте. А начинается это уже с того момента, как вода попадает на слизистую оболочку рта.

Ученые выяснили, что минеральная вода, раздражая нервные окончания на слизистой, по-разному воздействует на разные части ротовой полости. Раздражение переднего отдела вызывает реакции в желудке, а соприкосновение минеральной воды с задней частью полости рта воздействует на работу кишечника. Причем немаловажную роль играет здесь и температура воды. Теплая уменьшает секреторную деятельность, холодная, наоборот, стимулирует.

Замечу, что эта особенность действительно имеет место быть, и в своей терапевтической практике я всегда ее использую. Если вам не удастся справиться с чувством голода, и вы страдаете изжогами от избытка желудочного сока, пейте теплую минеральную воду быстро и большими глотками за час-полтора до еды. Если же, напротив, аппетит понижен, желудок работает вяло и нестабильно, позвольте себе подольше посмаковать во рту вкус холодной минералки, а через 30–40 минут принимайтесь за трапезу.

Кстати, холодная вода стимулирует скорый процесс пищеварения и прохождения пищи по кишечнику, в то время как теплая – чуть сдерживает его.

Летом чаще хочется пить, чем есть. Ведь выделительная система организма в это время работает усиленно, чтобы поддерживать нормальную температуру тела, охлаждая его. Но, теряя влагу, мы теряем и огромное количество необходимых солей. Поэтому должны компенсировать обезвоживание и дефицит солей и минералов. Ведь многие из них входят в состав ферментов и гормонов, с помощью которых регулируются все жизненно важные процессы. И лучший выход здесь – минеральная вода, пить которую лучше теплой (или вы еще не знаете, что действительно утолить жажду холодной водой нельзя?).

Минералка помогает не только поддерживать оптимальный водный и химический баланс в организме. Она значительно снижает количество холестерина. Вряд ли нужно говорить о той опасности, которую представляет это вещество. Да, да, именно оно больше всего виновато в закупорке сосудов, из-за чего и развивается атеросклероз. Минеральная вода снижает уровень холестерина, а также помогает выводить из организма шлаки и соли тяжелых металлов.

В моей практике неоднократно бывали случаи, когда людям удавалось сбросить лишний вес, не изменяя кардинально режим питания, но активно употребляя минеральную воду. Нет, у них не столько сгорали жировые отложения, сколь-

ко выходили из организма вредные вещества. Представьте себе, к 30 годам человеку удастся накопить в своем кишечнике до 25 кг шлаков, которые препятствуют лучшему всасыванию питательных веществ, витаминов и микроэлементов из пищи. Организм в таком случае голодает, даже если рацион полон питательных и полезных продуктов.

Здесь очень важно, конечно, не просто пить определенные минеральные воды, но и составить такой рацион питания, при котором в пищу будут поступать продукты, усиливающие действие вод. В издательстве «Весь» существует целая серия книг, которая называется «Лечебное питание». В них собрано немало интересной, а порой и просто сенсационной информации о продуктах, системах питания и ценных питательных веществах. Для вас уже выпущены такие книги серии, как «Грибы, которые лечат», «Кальций – жемчужина здоровья», «Король лекарственных грибов. Шиитакэ завоевывает мир» И. Филлиповой, «Живые соки в питании и лечении» В. Захаревич, «Медолечение для всех. Лекарства с пасеки» А. Новикова и другие.

Действие минеральных вод поистине безгранично. Но это утверждение справедливо лишь для тех из них, что созданы самой природой, а не произведены человеком в промышленных условиях. Наличие химических элементов, способных оказывать лечебное воздействие – первое, на что обратили внимание люди, изучая особенности минеральных вод. Именно здесь и берет свои истоки поверхностное мнение,

что достаточно обогатить обычную воду этими веществами, чтобы превратить ее в чудодейственный напиток.

Однако обогатить воду химическими элементами, увы, недостаточно. Если внимательно проанализировать те процессы очищения, которые проходит вода в природе, то станет понятно, что отличает ее от обычной дистиллированной воды.

Обратите внимание, теоретически вода в реках и озерах пригодна для питья. Но за последние столетия атмосфера планеты была сильно загрязнена. Испарения с поверхности рек и озер, поднимаясь в воздух, также насыщаются вредными газами, тяжелыми металлами и прочими ядовитыми веществами. В виде осадков они попадают обратно в озера и реки. Но та вода, которая проникает под землю, проходя через ее пласты, очищается кристально.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.