

# ДОКТОР ВОДА

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ С ПОМОЩЬЮ ВОДЫ

*ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО*

Константин Сабонис

12+

Константин Сабонис

**Доктор Вода: как сохранить  
здоровье с помощью воды**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

## **Сабонис К.**

Доктор Вода: как сохранить здоровье с помощью воды /  
К. Сабонис — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Все мы знаем, что воду нужно пить. Сколько на самом деле ее нужно пить именно Вам? Как правильно пить воду? Как приучить себя ее пить? Мы состоим на 80% из воды. Сколько мы пьем воды в день и какую воду мы пьем это вопросы влияющие на наше здоровье. Вода может вылечить от многих болезней. Это наша физиология. Так придумала природа. Это практическое пособие, это книга-лайфхак. О воде без воды. Пейте на здоровье! Администрация сайта litres не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, перед применением необходима консультация специалиста.

# Содержание

Введение	5
Вода это не просто H <sub>2</sub> O	7
Откуда вода берется	8
Почему обезвоживание – причина многих болезней?	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

## Введение

*Потратьте 2 часа на прочтение,  
и ваша жизнь может измениться.*

В этой книге мы обсудим значение воды для человека. Даже такое короткое знакомство с данным вопросом, способно изменить вашу жизнь! Я вам расскажу, какие процессы протекают в организме, если мы мало пьем воды, почему мы боеем и как только с помощью одной воды убрать симптомы и даже причины многих заболеваний.

Эта книга даст вам знания, которые вы, в качестве оружия, будете использовать против болезней. Вы навсегда измените жизнь и здоровье ваши и ваших близких к лучшему! Так сделал уже я и многие другие, кого мне посчастливилось ознакомить с этой удивительной информацией.

Отнеситесь к тому, что прочитаете дальше, не как к очередной порции информации, а как к руководству к действию!

Немного о том, как я пришел к изучению воды...

К своим 35 годам я уже обладал увесистым набором заболеваний.

У меня был:

- лишний вес
- высокое давление
- проблемы обмена веществ
- неизлечимая подагра
- частые депрессии, малая подвижность, состояние лени
- сухая кожа
- морщины

Пройдя многочисленные медицинские обследования, получив неутешительные диагнозы, я ежедневно стал принимать большое количество разных медикаментов.

Но проблема заключается в том, что фармацевтические или химические препараты чаще всего вылечивают лишь симптомы, не касаясь первопричин болезней. Кроме того, длительное использование этих продуктов небезопасно. Мне говорили, что эти медицинские препараты придется принимать до конца жизни, постоянно увеличивая дозы. Как вы понимаете, такая перспектива меня пугала.

Для себя я сделал вывод, многие врачи даже не ищут причину заболевания. Рассматривают заболевший орган в отдельности по своей специализации, а не весь организм в целом, не пытаются распознавать симптомы обезвоживания и не уделяют должного внимания значению жидкости в организме, они часто диагностируют возникшую проблему неправильно, не задумываясь о ней глубоко. Выписывают стандартное лечение с широким перечнем лекарств. А ведь некоторые заболевания могут оказаться просто нехваткой воды в организме!! Результат: фармацевтические компании богатеют, пациенты продолжают страдать и принимать синтетические, токсические препараты, а врачи разводят руками, зачастую, не в силах справиться с болезнью.

После того, как я открыл для себя удивительные качества воды, прошло 3 года. На данный момент я не принимаю никаких таблеток, мое состояние значительно улучшилось, прошли многие проблемы со здоровьем. Я вам ничего не продаю, я просто хочу рассказать, какой волшебной силой обладает практически бесплатный продукт – вода.

Вода вас вылечит! Вода вас наполнит энергией! Вода наполнит вашу жизнь новыми красками и смыслами, как это произошло со мной!

Из книги вы узнаете, что вода является главным действующим веществом и активным участником всех процессов, протекающих в нашем организме. Всем известно, что вода полезна, что ее надо пить много. Но зачем и почему, знает не каждый.

Мы все соприкасаемся с водой каждую минуту, каждую секунду. Вода для нас настолько привычна, что мы даже не задумываемся о ней, а между тем, вода практически самое важное вещество для нашего организма. Мы состоим на 75%-85% из воды, в зависимости от возраста. Задайтесь вопросом: «Если организм в основном состоит из воды, как же он будет функционировать, если мы мало её пьем? И как изменяется биохимический состав нашего тела, если мы не восполняем водные запасы в достаточном количестве?». Ответы на эти и другие вопросы вы найдете в этой книге-руководстве к действию.

Будьте Здоровы!



## Вода это не просто H<sub>2</sub>O

Вода самое распространенное на Земле вещество. Она сопровождает каждое мгновение нашей жизни. Во всем мире нет ничего более податливого чем вода, но вода, как известно, точит камни. В Библии вода прямо связана с понятием жизни. Не было бы воды, не было бы жизни.

Вода – это не просто жидкость, а питательная среда для клеток. Если вы мало пьете чистой воды, то наступает обезвоживание. Сначала уменьшается объем клеточной жидкости (66%), затем внеклеточной (26%), а затем вода извлекается из кровяного русла (8%), для обеспечения водой головного мозга. Он, в свою очередь, состоит из воды на 85%, и потеря даже 1% приводит к необратимым последствиям. Вода является вторым после кислорода средством, необходимым для нормальной работы клеток мозга, и главным питательным элементом всех его функций.

Под кожей находится лимфатическая система. Лимфа на 98% состоит из воды. Лимфа – это «канализация» организма. Нет воды, и эта грязь не выводится, застаивается, засоряя организм.

Наша кровь на 90% состоит из воды, мускулы содержат 75% воды, а кости – 28%.

Без пищи человек может прожить 40 дней, а без воды не более 7 дней.

Вода это второе по важности после кислорода вещество для человека.

## Откуда вода берется

Все имеющиеся на Земле запасы пресной воды составляют лишь небольшую часть общего количества воды на планете. Они возникают в результате испарения воды из океанов и с поверхности суши. Накапливающиеся в атмосфере пары воды переносятся вследствие глобальных циркуляций в другие географические зоны, где превращаются в дождь и снег. выпадающая в виде осадков вода накапливается в реках, озерах и под землей.

Пресные воды рек и озер различны по химическому составу. Эти различия связаны с климатической зоной и особенностями местности, в которой находится водоем.

Вода – универсальный растворитель, а это значит, что ее насыщенность минералами зависит от почвы и залегающих под нею горных пород.

Родниковая вода:

Родником, или ключом, называется небольшой водный поток, бьющий непосредственно из земли. С родниками, как правило, связаны многие легенды и обычаи местного населения. Воду некоторых родников местные считают святой, целебной, и используют при лечении различных заболеваний.

Вода из источника может быть пресной или минерализованной. В первом случае речь идет о родниках и ключах, а во втором – об источнике минеральных вод.

Термин «природная родниковая вода» означает, что состав минералов в этой воде не подвергался никаким физико-химическим воздействиям. Родниковая вода доходит до нас в своем первозданном, природном по своему химическому составу виде. Кроме того, она живая, подвижная. Добираясь из недр до поверхности Земли и проходя через песок и гравий, родниковая вода подвергается естественной и практически идеальной очистке. Но всегда нужно помнить, что источник может быть загрязнен и в воде могут содержаться тяжелые металлы.

Существует до смешного простой народный способ определить, можно или нельзя пить воду из природного водоема или источника, озера или пруда: надо плюнуть в воду, и если плевок разошелся, смело пейте воду, если остался в виде сплошного пятна, то держитесь от нее подальше.



## **Почему обезвоживание – причина многих болезней?**

Обезвоживание организма – это общая его зашлакованность из-за накопления мочекислых и других недоокисленных токсических веществ, откладывающихся во всей дренажной системе: сосудах, венах, межтканевом пространстве, в суставах, мышцах.

В результате, организм, испытывая недостаток в воде и кислороде, не может нормально функционировать, задыхаясь в накопленных токсических веществах, то есть в той среде, в которой начинает проявлять себя патогенная микрофлора, вплоть до образования злокачественных опухолей. Нехватка воды внутри клеток, приводит к разрушению энзимов – ферментов, ответственных за выведение из нее токсических веществ. И все это связано с недостатком воды.

## **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.