

*Карманный  
целитель*



**Юрий Константинов**

**ВОДА**

**Уникальный целитель  
от 100 недугов**



Карманный целитель

Юрий Константинов

**Вода. Уникальный  
целитель от 100 недугов**

«Центрполиграф»

2011

**Константинов Ю.**

Вода. Уникальный целитель от 100 недугов / Ю. Константинов —  
«Центрполиграф», 2011 — (Карманный целитель)

ISBN 978-5-227-03037-5

Из этой книги вы узнаете все об этой «волшебной» жидкости: какую воду и в каких количествах нужно пить, какая вода вообще может считаться пригодной для питья. Мы расскажем, что такое «живая» и «мертвая» вода, о принципах лечения водой различных заболеваний от ожирения до ревматизма. Также вы узнаете все о водолечении и бальнеолечении. Народная медицина на Руси с древнейших времен использовала лечение русской баней, а у других народов есть другие типы бань, и об этом тоже подробно рассказано автором. Отдельная глава посвящена закаливанию – оздоровлению организма с помощью воды. Еще вы узнаете, от каких болезней помогают минеральные воды, которыми можно лечиться как на курортах нашей страны, так и дома. Заключительная глава посвящена воде, которая, оказывается, бывает не только в сказках и которой можно укреплять свое здоровье: это «золотая» и «серебряная» вода. Ну и, конечно, чудотворящая святая вода и молитвы к ней...

ISBN 978-5-227-03037-5

© Константинов Ю., 2011

© Центрполиграф, 2011

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
ЧТО ТАКОЕ ЧИСТАЯ ВОДА	7
ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ И ВОДА	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Юрий Константинов**

## **ВОДА**

### **Уникальный целитель от 100 недугов**

Охраняется законодательством РФ о защите интеллектуальных прав. Воспроизведение всей книги или любой ее части воспрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

## ВВЕДЕНИЕ

Вода – это та субстанция, в которой зародилась жизнь на Земле, в которой развивалась и без которой невозможна сейчас. Растения на 90 % состоят из воды, взрослый человек на 60 – 65 % состоит из воды. Понятно, что любое нарушение поступления воды в организм вызывает сбой в его работе.

Часто бывает, что у человека возникают болезненные симптомы. Самые разные. Он идет ко врачу и начинает лечить эти симптомы. Они исчезают, через какое-то время появляются снова. Человек опять лечится. А через какое-то время у него возникает болезнь. Серьезная, требующая длительного, а то и пожизненного лечения.

И никому даже в голову не приходит, что в самом начале ему просто не хватало воды. А ведь при обезвоживании организма, что не так уж редко случается, нарушается обмен веществ, в органах откладываются вещества, которые должны бы выводиться наружу. Кровь становится вязкой и хуже продвигается по капиллярам. А всего и надо, что выпить воды. Причем именно воды, а не чая, кофе или пива. Почему именно так, и сказано в данной книге.

История не знает религии, где бы не было ритуалов, связанных с водой. Их проводили еще в первобытные времена. Самый важный – это очищение водой. Недаром считается, что после неприятной ситуации, общения с тяжелым человеком обязательно нужно, придя домой, принять душ – вода смывает информацию, снимает с человека все темное и негативное. Без воды человек не сможет прожить и нескольких дней.

В этой книге вы узнаете, какую воду и в каких количествах нужно пить, какая вода вообще может считаться пригодной для питья. Первые сведения о водолечении есть еще в индийском эпосе «Ригведа» (1500 лет до н. э.). Из разных источников известно, что с лечебной целью воду применяли древние египтяне, ассирийцы, вавилоняне и евреи. Из Египта метод лечения водой был перенесен в Грецию Пифагором и усовершенствован Гиппократом. Оттуда его позаимствовали римляне, а от них – и арабы, и европейцы. Таким образом эти процедуры дошли до наших дней, и в XX веке вошли в арсенал современной медицины.

Народная медицина на Руси с древнейших времен использовала лечение русской баней. Но ведь кроме того вода использовалась в народных заговорах, языческих обрядах, наши предки лечились зольной водой и талой, а потом, после принятия христианства, применялась в лечебных целях святая вода. Также будет рассказано, от каких заболеваний помогут минеральные воды. Отдельные разделы посвящены воде, которая бывает не только в сказках, но и в реальности: это «живая» и «мертвая» вода, а также «золотая» и «серебряная».

## ЧТО ТАКОЕ ЧИСТАЯ ВОДА

Казалось бы, вокруг нас очень много воды. Она в реках, озерах, прудах, даже лужах. Она выпадает дождем или снегом, висит туманом или изморосью. Но для употребления годна не всякая вода, не любая сохранит здоровье. Только чистая вода полезна для организма. А что такое «чистая вода»?

Содержание растворенных химических веществ (соли жесткости, железо, тяжелые металлы, радионуклиды и многие другие) в чистой воде должно соответствовать международным нормам.

Чистая вода не должна содержать нежелательных привкусов, запахов, канцерогенных хлорорганических соединений (так называется комплекс соединений, получаемых в результате обработки воды хлором с целью обеззараживания) и т. д.

Чистая вода не должна быть загрязнена бактериями.

Чистая вода гарантирует пищевую безопасность.

Сейчас существуют нормы питьевого водоснабжения, в которых расписаны все цифры бактериологических, органолептических и токсичных химических показателей. Они не являются раз и навсегда установленными и меняются время от времени. Российские нормы по некоторым показателям значительно уступают западным, что связано с экономическими возможностями страны.

Иногда люди думают, что самая чистая вода – дистиллированная. Это так. Но в таком случае понятия «чистая» и «питьевая» не равны друг другу. Дистиллированная вода вовсе не полезна для питья. Ее можно употреблять, только если нет другого выбора.

Дистиллированная вода получается методом перегонки, то есть может содержать легколетучие органические примеси, которые содержались в воде до дистилляции. В ней нет минералов, а это вредно для организма. И именно из-за отсутствия каких-либо минеральных веществ она кажется невкусной.

Обычно полезной для питья считается артезианская вода, поступающая из глубинных водоносных слоев, но это тоже не всегда правильно. Польза такой воды определяется слоями земли, через которые она прошла, впитав в себя различные вещества. Как правило, она обогащена минеральными солями, в том числе ионами двухвалентного железа. При контакте с кислородом (воздухом) оно окисляется до трехвалентного, которое при обычных условиях выпадает в виде осадка, воспринимающегося как рыжая «муть».

Конечно, в нашей стране самые большие нарекания вызывает водопроводная вода. Она может быть мутной после прохождения по старым трубам или из-за проблем с водозаборами, для обеззараживания ее хлорируют и она приобретает характерный привкус и запах. Часто в этой воде обнаруживают следы таких тяжелых металлов, как свинец, медь и цинк. Чем старше трубы, тем больше в них накапливается ржавчины.

Если верить нормативам, концентрации хлора в водопроводной воде не являются опасными для здоровья человека. Однако у людей, страдающих астматическими и аллергическими заболеваниями, присутствие хлора даже в таких малых концентрациях очень ухудшает самочувствие. Кроме того, хлор взаимодействует с органическими соединениями, находящимися в водопроводной воде, с образованием достаточно вредных хлорорганических соединений.

Обычно воду из-под крана мы кипятим и этим уничтожаем содержащиеся в воде бактерии и уменьшаем содержание легколетучих компонентов. Однако из-за выкипания воды происходит увеличение концентрации в ней нелетучих примесей (например, солей тяжелых металлов). А полезные вещества, вроде солей кальция и магния, оседают на стенках чайника в виде твердого белого налета.

Исследования, проведенные в последние годы, показали неблагоприятное воздействие на организм человека питьевой воды с минерализацией свыше 1,5 г/л и ниже 30 – 50 мг/л. Такая питьевая вода плохо утоляет жажду, ухудшает работу желудка, нарушает водно-солевой обмен в организме. До недавнего времени на высокую минерализацию воды (жесткость) обращали внимание лишь из-за ее влияния на пригодность воды для мытья волос и стирки, а также на интенсивность образования накипи при кипячении. Теперь стало ясно, что очистка воды необходима.

По некоторым признакам можно определить, какие именно недостатки есть у воды:

- зеленые и бурые подтеки на посуде – в воде присутствуют серная и соляная кислоты;
- рыбный, затхлый или древесный запах – присутствуют хлорорганические соединения;
- образование темных пятен на посуде и предметах из серебра, наличие желтоватых, черных пятен на поверхности раковины – есть растворенный сероводород;
- запах фенола – в воду попали промышленные сточные воды;
- солоноватый привкус – высокое содержание солей магния и натрия;
- образование пятен на алюминиевой посуде – высокое содержание щелочи;
- металлический привкус – высокое содержание железа;
- потемнение и коррозия раковины из нержавеющей стали – высокое содержание хлоридов;
- красновато-бурый осадок – в воде есть окисленное железо, вымываемое из ржавых труб;
- мутная вода – либо высокое содержание воздуха из-за неисправного насоса, либо присутствие метана.



## ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ И ВОДА

Говоря о человеке, мы в первую очередь вспоминаем скелет и мышцы, можем перечислить различные органы, а между тем основная часть человека – вода. В организме человека при массе тела 65 кг содержится примерно 40 л воды. Головной мозг состоит из воды на 80 %, в мышцах ее 76 %, в костях – около 25 %, кровь на 92 % состоит из воды. Чем моложе человек, тем больше воды он содержит в себе. У новорожденного ребенка ее 70 %. С возрастом количество воды постепенно уменьшается.

В водной среде протекают все жизненно важные процессы в человеческом организме.

Она регулирует температуру тела; увлажняет воздух, поступающий в организм; доставляет питательные вещества и кислород во все клетки организма; способствует усвоению питательных веществ органами; выводит отходы процессов жизнедеятельности.

Человек сможет прожить без воды всего несколько суток. Потеря воды объемом менее 2 % веса тела приводит к возникновению чувства жажды, при потере 6 – 8 % наступает обморочное состояние, при 10 % – галлюцинации, 10 – 20 % – критичны и очень опасны для жизни.

Вода в организме может быть свободной, составляющей основу внеклеточной и внутриклеточной жидкости. Небольшая часть воды является составным элементом в молекулах белков, жиров и углеводов. Количество поступающей и выделяющейся воды регулируется таким образом, чтобы одно соответствовало другому.

С мочой, потом, калом и выдыхаемым воздухом человек теряет ежедневно 2,0 – 2,5 л воды. При усиленной физической нагрузке или высокой температуре окружающей среды потери жидкости могут достигать 6 – 10 л в сутки. Через почки выводится около 50 % суточного объема воды, с потом через кожу – 32 %, с выдыхаемым воздухом через легкие – 13 %, через кишечник – 5 %.

Теряющуюся воду человек компенсирует, потребляя ее. У взрослого здорового человека количество необходимой воды можно рассчитать: оно составляет примерно 40 мл на 1 кг массы тела. У детей грудного возраста этот показатель увеличивается до 120 – 150 мл на 1 кг массы. Суммарная суточная потребность в воде у взрослого определяется характером выполняемой работы, условиями внешней среды и качеством съеденной пищи. С продуктами питания ежедневно мы получаем 600 – 800 мл воды. К примеру, вареное мясо содержит 40 % воды, рыба – почти 70 %, яичница – тоже около 70 %. В кашах содержится до 80 % воды, в хлебе – около 50 %, в овощах и фруктах – до 90 % воды. В целом наша «сухая» еда на 50 – 60 % состоит из воды.

Около 300 – 400 мл воды образуется в самом организме при сгорании (окислении) белков, жиров и углеводов. При окислении 100 г жира образуется 107 мл воды, 100 г белков – 41 мл воды, 100 г углеводов – 55 мл воды.

Таким образом, вода из продуктов питания и вода, образующаяся в организме, составляет 0,9 – 1,2 л. При условном весе в 60 кг человек должен получить в сутки 2,4 л воды. То есть около 1,5 л он должен выпить. Лучше, если потребление этого количества воды распределяется в течение дня равномерно. Обычно утром 200 – 250 мл жидкости мы получаем в виде стакана чая или кофе, в обед – 200 – 250 мл с первым блюдом и 200 – 250 мл с третьим. За ужином выпиваем 200 – 250 мл чая и перед сном 200 – 250 мл кефира или зеленого чая. В сумме получается примерно столько, сколько и надо для поддержания водного баланса.

Иногда люди пьют больше этого объема, иногда меньше. Здесь еще играет роль индивидуальная потребность и особенности питания. Кто-то пьет мало, но зато активно ест яблоки или другие фрукты, а может быть, любит овощное рагу или салат из огурцов, и этим получает необходимое количество жидкости. А кто-то именно пьет много чая, кофе или просто воды. При этом следует заметить, что избыточное употребление воды у здорового человека отрицательных явлений не вызывает. А вот при заболеваниях сердца и почек это может быть нежела-

тельно. Эти органы начинают работать с дополнительной нагрузкой, повышается давление. С потом и мочой теряется какое-то количество минеральных солей и витаминов, что ослабляет организм.

Если в организме ощущается существенный недостаток воды (то есть происходит обезвоживание), потери воды превышают поступление и образование ее в организме, развивается сгущение крови. При этом ухудшается работа головного мозга, нарушается снабжение тканей кислородом, создаются условия для образования тромбов в кровеносных сосудах. Сигнал о недостатке воды в организме через нервные рецепторы поступает в головной мозг, и в результате возникает чувство жажды. Оно выражается ощущением сухости в полости рта.

Кроме того, на содержание воды в организме и ее обмен влияют соли различных веществ. Например, соли натрия задерживают воду в организме, а соли кальция и калия усиливают мочеотделение и способствуют выведению воды. Вот почему после употребления молока или большого количества овощей или фруктов заметно увеличивается объем выделяемой мочи.

Накопление шлаков в организме происходит не только из-за употребления плохой воды, которая течет у нас из крана, или от употребления всяких покупных напитков с химическими добавками. Мы живем в мире с нарушенной экологией, употребляем недоброкачественные продукты питания, активно травим организм с помощью вредных привычек, а кроме того, испытываем стресс дома, на работе и как жители больших городов. Не добавляет здоровья и малоподвижный образ жизни. Сочетание всех этих факторов приводит к медленным, внешне не проявляющимся нарушениям здоровья. Как правило, это высокая утомляемость, вялость, сонливость, головные боли, низкий общий тонус, не диагностируемые нарушения обмена веществ (лишние килограммы в том числе). Также начинают слоиться ногти и сечься волосы, шелушиться кожа. Человек обращается к врачу, и ему лечат симптомы, а не причину, используя разные способы, от гомеопатии до антидепрессантов. А причины продолжают воздействовать на организм и через какое-то время приводят к реальному заболеванию.

Чистая вода, без лишних примесей и технической или химической обработки, позволяет создать наилучшую среду для протекания биохимических процессов в нашем организме. Правда, в наших условиях найти такую воду достаточно сложно.

Городскому человеку кроме необходимого обычно количества воды (30 – 40 мл на 1 кг массы тела) нужна еще дополнительная доза – примерно 1 – 2 литра сверх нормы (зависит от массы тела и физических и психологических нагрузок). Что касается вымывания из организма вместе со шлаками полезных микроэлементов, это действительно возможно. Но только в том случае, если ежедневно выпивать не менее 6 литров воды.

Больше жидкости пить рекомендуется при инфекционных заболеваниях, отравлениях, высокой температуре тела, мочекаменной болезни, пиелонефритах, подагре, заболеваниях печени и желчевыводящих путей, в послеоперационном периоде.

Однако и некоторым здоровым людям нужно пить воды больше средней нормы. Происходит это в следующих случаях:

1. Вес тела. При избыточном весе нужно добавить к обычной норме (2 – 2,5 л) по 1 стакану на каждые 20 кг лишнего веса.
2. Температура и влажность воздуха. Жара и низкая влажность воздуха тоже увеличивают потребность в воде, как минимум на 1,5 – 2 стакана в день. В бане или парилке пить нужно постоянно, сколько влезет.
3. Учащенное дыхание. Во время физических нагрузок с дыханием теряется больше жидкости. Чтобы ее восполнить, нужно выпивать по стакану воды каждый час активного дыхания.
4. Кофеин, алкоголь и сигареты. Чтобы избежать обезвоживания, стоит выпивать стакан воды перед такими напитками и перед каждой сигаретой.
5. Кормление грудью. Пить надо, сколько влезет.

6. Возраст после 60-ти. Пожилые люди в большей степени подвержены обезвоживанию, так как работа почек с возрастом ухудшается и сигналы жажды становятся более слабыми, что в итоге и ведет к недостатку жидкости в организме.

7. Употребление медикаментов. Многие лекарства ведут к обезвоживанию. К тому же дополнительная вода требуется и для того, чтобы вывести эти препараты из организма.

8. Простудные заболевания. Дополнительная вода во время ОРВИ или гриппа нужна не только для того, чтобы промывать организм и выводить токсины, которые образуются в нем под воздействием вируса. Жидкость еще и разжижает слизь и смывает продукты распада болезнетворных микробов с поверхности слизистой оболочки горла.

Наоборот, при заболеваниях сердечнососудистой системы, особенно при наличии отеков, при ожирении, нарушениях выделительной функции почек количество потребляемой жидкости уменьшают.

Если организм теряет воду со скоростью более 500 мл в час или теряет десятую часть от общего количества воды, возникает обезвоживание организма. Обезвоживание может возникнуть при избыточном выведении воды (рвота, диарея из-за различных причин), недостаточном ее поступлении в организм, некоторых заболеваниях. Также обезвоживание развивается при длительном неконтролируемом приеме мочегонных препаратов или при сухом голодании.

## **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.