

## 46 причин пить воду. Талая структурированная вода



Ежедневно пить воду в нужном количестве и должного качества - жизненно необходимо! Талая вода оздоравливает и омолаживает. Организм здорового человека на 70% состоит из воды, головной мозг – на 90%.

Жизненно необходимо пить, как минимум, 1,5 - 2 литра воды в день, чтобы обеспечить организму достаточную термическую стабильность.

Чай, кофе, соки и др. жидкости, которые вы пьете в течение дня, в расчет не идут, только H<sub>2</sub>O! Иначе организму грозит обезвоживание.

**Пить воду необходимо, потому что она участвует во всех процессах, проходящих в нашем организме. Клетка состоит из воды, клетки находятся в воде, с помощью воды доставляются питательные вещества в органы и системы, вода растворяет пищу и так далее. Вообще доктор медицины Ферейдон Батмангхелидж выделил 46 причин, почему нужно пить воду:**

1. Без воды нет жизни.
2. Нехватка воды сначала угнетает, а затем убивает некоторые жизненно важные функции организма.
3. Вода - главный источник энергии, денежный поток тела.
4. Вода генерирует электрическую и магнитную энергию внутри каждой клетки тела - она дает силу жить.
5. Вода - связующий материал архитектурного проекта клеточной структуры.
6. Вода защищает ДНК от повреждений и повышает эффективность её восстановительных механизмов - она уменьшает количество аномалий в ДНК.
7. Вода значительно повышает эффективность иммунного механизма костного мозга, где формируется иммунная система (все её механизмы), включая эффективное противодействие раку.
8. Вода - главный растворитель всех видов пищи, витаминов и минералов. Она разлагает пищу на мелкие частицы, поддерживает процессы метаболизма и усвоения.
9. Вода заряжает пищу энергией, после чего частицы пищи обретают способность передавать эту энергию организму в процессе пищеварения.
10. Вода повышает способность организма к усвоению жизненно важных веществ, содержащихся в пище.

11. Вода обеспечивает транспортировку всех веществ в пределах организма.
12. Вода усиливает способность эритроцитов к накоплению кислорода в лёгких.
13. Без воды - невозможно дыхание.
14. Вода выводит токсичные отходы из различных частей тела, доставляет их в печень и почки для окончательного удаления.
15. Вода – основной смазочный материал в суставных щелях, способствует предотвращению артрита и болей в пояснице.
16. В позвоночных дисках вода создает «амортизирующие водяные подушки».
17. Вода - самое мягкое слабительное и лучшее средство от запоров.
18. Вода предохраняет артерии сердца и мозга от закупорки.
19. Вода помогает снизить риск сердечных приступов и инсультов.
20. Вода - важнейший элемент системы охлаждения (пот) и обогрева (электризация) организма.
21. Вода необходима для производства всех гормонов, вырабатываемых мозгом, включая мелатонин.
22. Вода необходима для эффективного производства всех нейротрансмиттеров, включая серотонин.
23. Вода даёт нам электрическую энергию для всех мозговых функций в первую очередь для мышления.
24. Вода может предотвратить расстройства, связанные с дефицитом внимания у детей и взрослых.
25. Вода повышает работоспособность, улучшает фиксацию внимания.
26. Вода - самый лучший тонизирующий напиток и у нее нет побочных эффектов.
27. Вода помогает снять усталость - она придает нам энергию молодости.
28. Вода восстанавливает сон.
29. Вода делает кожу гладкой, позволяя уменьшить эффекты старения.
30. Вода помогает снимать стресс, тревогу и депрессию.
31. Вода вызывает блеск в глазах.
32. Вода помогает предотвратить глаукому.
33. Вода нормализует кровеносные системы костного мозга - она помогает предотвратить лейкемию и лейкому.
34. Вода абсолютно необходима для повышения эффективности работы иммунной системы при изменении климатических условий, а также для борьбы с инфекциями и образованием раковых клеток.
35. Вода разжижает кровь и не дает ей сворачиваться в процессе циркуляции.
36. Вода уменьшает предменструальные боли и приливы (ощущение жара в климактерический период).
37. Вода и сокращения сердца разжижают кровь и создают волны, которые не позволяют твердым веществам оседать на стенке кровеносных сосудов.
38. Человеческий организм не располагает запасами воды, способными поддержать жизнедеятельность в условиях обезвоживания.
39. Обезвоживание останавливает производство половых гормонов, является одной из главных причин импотенции и потери полового влечения.
40. Потребление воды помогает отличить ощущение жажды от голода.
41. Вода - самое лучшее средство для снижения веса. Пейте воду вовремя и худейте без особых диет. Кроме того, вы не будете есть, когда вам кажется, что вы голодны, а на самом деле всего лишь хотите пить.
42. Обезвоживание - причина токсичных отложений в организме. Вода расчищает эти отложения.
43. Вода объединяет функции мозга и тела, повышая способности к достижению способности целей.
44. Вода уменьшает приступы утренней рвоты у беременных.
45. Вода помогает предотвратить потерю памяти при старении, снизить риск болезни Альцгеймера, болезни Паркинсона и Лоу Герига, а также рассеянного склероза.

46. Вода помогает избавлению от вредных привычек, включая тягу к кофеину, наркотикам, алкоголю.

Нехватка воды сначала угнетает, а затем убивает некоторые жизненно важные функции организма. Пить воду можно в любое время, но соблюдая правило: **за полчаса до еды и через 2 часа после еды.**

Это важно для правильной работы пищеварительного тракта и переваривания пищи, которую вы употребляете.

Кроме количества выпиваемой воды, не менее важным является ее **качество**. Здесь сложнее. Сегодня та вода, что мы льем из-под крана, далека от качественной воды, если не сказать, близка к вредной. Отрицательное воздействие такой воды на организм обусловлено наличием примесей металлов, органики, коллоидного железа труб, информационной грязи и т.п.

Должен вас разочаровать, и бутилированная вода – не идеал. Да, она более приближена к требованиям санитарных норм, но полезности в ней ничуть не больше, чем в водопроводной. То же касается и большинства фильтров.

Для того, чтобы вода была полезной и полностью усваивалась каждой клеточкой нашего организма, необходимо пить структурированную воду с определенными значениями окислительно-восстановительного потенциала и поверхностного натяжения.

**Итак, чтобы восстановить здоровье и оставаться здоровым необходимо:**

- пить 1,5 – 2 литра воды в день (точнее 30мл воды на 1кг вашего веса)
- пить структурированную воду



## Талая вода

Существует мнение о том, что талая вода обладает неким особым «биологическим воздействием», которое может сохраняться в течение длительного времени.

Считается, что талая вода после таянья имеет определённую структурированную кластерную структуру. **Попадая в организм, она положительно воздействует на водный обмен человека, способствуя очищению организма.**

Талую воду использовали еще с давних времен, считая ее целебной. А готовили такую воду просто, приносили ведро или какую другую посудину снега с улицы, ждали пока растает и пили. Но в наше технологичное время такую воду пить чревато, в современном снегу масса вредных примесей. Как показали результаты исследований проб снега, одного бензапирена в десятки раз больше всех норм ПДК, не говоря уж о других гадах.

Но в «хорошей» талой воде действительно есть полезные свойства. В ней гораздо меньше вредных примесей, чем в обычной воде, а также меньше изотопных молекул, где атом водорода заменен его тяжелым изотопом – дейтерием. Талая вода считается хорошим народным средством для повышения физической активности организма. О нужности воды организму известно всем, а о пользе талой воды мало кто знает. Вода является обязательным элементом во всех происходящих процессах в организме и ее чистота, естественно, сказывается на качестве этих процессов. Жители гор, например, живут дольше городских жителей, в том числе благодаря употреблению чистой талой воды.

**Старение происходит тогда, когда количество связанной воды в организме снижается. Именно талая вода со своей упорядоченной структурой идеально подходит к похожей структуре клеток организма, клеточных мембран.**

Талая вода отличается от обычной и тем, что в ней после замораживания и последующего оттаивания образуется много центров кристаллизации. Они, в свою очередь, попадая в клетки организма, «запускают» процесс восстановления структур тканей, таким образом, положительно влияя на оздоровление и жизнедеятельность в целом.

"Жизнь" талой воды не длительна. После ее нагревания до +37 градусов, она теряет свою биологическую активность. А при оттаивании ее до +20 +22 градусов биологическая активность постепенно снижается на 50% в течение 15-16 часов. Поэтому в лечебных и профилактических целях нужно употреблять свежую талую воду, примерно **в течение 7-8 часов после оттаивания.**

Свежая талая вода способствует укреплению иммунитета, ускорению протекания любых болезненных процессов, повышению сопротивляемости инфекциям. Кроме этого, употребляя такую воду, человек чувствует себя более энергичным, бодрым, жизнерадостным, повышается работоспособность, мозговая активность и способность решать сложные задачи. В некоторых случаях работоспособность просто зашкаливает, **человек высыпается всего за (есть такие данные) 4 часа!**

Очень положительно влияет употребление талой воды в случаях наличия у человека аллергий и различных кожных заболеваний. Причем улучшения замечаются уже **на 3-5 день**. Так что, друзья, думаю не стоит пренебрегать таким простым средством оздоровления и омоложения организма, как талая вода.

## Как приготовить талую воду в домашних условиях

Вообще, техника приготовления талой воды основана на разных скоростях замерзания воды чистой и воды с примесями. От этого и будем отталкиваться.

**Свежую талую воду можно очень просто получать в домашних условиях.** Но для этого необходимо придерживаться некоторых общих правил.

Талая вода приготавливается из предварительно очищенной питьевой воды, которая заливается в чистые, плоские сосуды на 85% их объема. Посуда для приготовления талой воды плотно закрывается и помещается в морозильные камеры.

Использовать лучше посуду стеклянную, эмалированную или пластмассовую (с пометкой «для питьевой воды») объемом 1-1,5 литра.

Размораживание льда производится при комнатной температуре в этой же посуде, непосредственно перед использованием.

Существуют несколько способов получения свежей талой воды. **Ниже приводятся основные методы и инструкции получения талой воды в домашних условиях.**

### 1. Самый простой способ

Заморозить сырую воду в обычной морозилке. После заморозания вытащить и оставить таять при комнатной температуре. Но есть здесь и очень важные нюансы. По порядку.

Налейте воду (лучше профильтрованную) посуду объемом 1-1,5 литра. Закройте крышкой, поставьте в морозильную камеру на картонку (для теплоизоляции дна). Дальше нужно заметить время заморозания половины воды, таким образом, мы получим чистый лед для последующего употребления и воду с растворенными солями и примесями. Вот эту воду надо слить, а лед размораживать при комнатной температуре и пить.

Это самый простой и удобный способ приготовления полезной талой воды, при этом из воды удаляются ненужные организму вредные вещества. Своевременно пополняйте запасы свежей воды, полезные свойства талой воды сохраняются в течение 7-8 часов после размораживания.

### 2. Способ приготовления талой противной воды

Воду помещают в морозильную камеру. Через несколько часов, когда образуется первая корочка льда, посуду достают и удаляют эту корочку, т.к. в ней содержится дейтерий («тяжелая» вода).

Оставшуюся воду снова замораживают, теперь уже до двух третей объема. Незамёрзшую воду, ее называют «легкой», сливают, она содержит всю химию и примеси. А тот лёд, который остался – это и есть **противная** вода, которая необходима организму человека.

Она очищена от примесей и тяжелой воды на 80% и содержит 15 мг кальция на один литр жидкости. Нужно растопить этот лёд при комнатной температуре и пить эту воду в течение суток. **Такую воду пьют долгожители.** Для справки: оптимальное содержание кальция в воде для жизнедеятельности организма 8 — 20 мг/л.

Существуют еще способы приготовления талой воды, но они более сложны и поэтому я не буду их приводить. Ведь все мы люди занятые и двух способов, думаю, будет достаточно.

## Как применять талую воду и прожить долго

**Итак, талая вода сохраняет свои целебные свойства в течение 7–8 часов** после размораживания льда. Если вы хотите пить теплую талую воду, помните, что **ее нельзя нагревать выше 37 градусов**.

Пить талую воду рекомендуется в течение дня маленькими глотками, задерживая во рту. Лучше выпивать талую воду **натощак утром**, а также **днём и вечером за час до еды**.

С лечебной целью свежую талую воду следует принимать **за полчаса до еды каждый день по 4–5 раз на протяжении 30–40 дней**.

За день следует выпивать воды в отношении - 1 процент от веса тела. Если вес тела 50 кг., то каждый день следует выпивать 500 г. свежей талой воды. С профилактической целью свежую талую воду следует принимать в половинной дозе. Заметный эффект может наблюдаться даже от 3/4 стакана 1 раз утром натощак (2 мл на 1 кг веса).

Талая вода не имеет никаких противопоказаний и побочных действий. Так в каких случаях особенно показана талая вода? **Какие положительные влияния на наш организм она оказывает?**

- талая вода полезна тем, кто страдает от головных болей, гипертонии, тучности, а также всем, кто хочет продлить молодость и сохранить здоровье;

- **употребление талой воды** облегчает работу внутренних органов человека, воздействует на состав крови, что обеспечивает полноценную работу сердечно-сосудистой системы, нервной системы, нормализует работу мышц, улучшает общее самочувствие;

- **талая вода** выводит из костно-суставной системы соли и шлаки, поэтому рекомендована при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и остеохондрозе позвоночника;

- **талая вода** снижает утомляемость, позволяет обходиться меньшим количеством пищи и продолжительностью сна, заметно стимулирует жизненные процессы, особенно это проявляется в повышении сопротивления организма к вирусным заболеваниям, тем самым повышается иммунный статус;

- **полезна талая вода** и детям: школьники, например, становятся более внимательными, сосредоточенными на занятиях;

- **талая вода** лечит мигрени, простуды, радикулиты, аллергии.

Возможно, Вы не сразу ощутите результат целительного действия талой воды на Ваш организм, так как должно пройти определённое время, пока произойдёт процесс полного замещения воды в тканях. Чем дольше человек будет пить талую воду, тем меньше ему требуется лекарств.

## В чем же секрет действия талой воды?

Одна из гипотез старения сводится к накоплению в организме атомов тяжёлого водорода. В таком случае, даже небольшая замена воды в организме ведёт к омоложению. Кстати, когда мы варим пищу, с паром выкипающей воды теряется очень много лёгкого водорода и таким образом увеличивается концентрация дейтерия.

В заключении хочется отметить, что в наш век, когда во все продукты питания добавляются красители, ароматизаторы, антиокислители и другие химические –ители, когда очень сложно найти натуральное и безопасное, а в бутилированной воде нет абсолютно ничего полезного, приготовление талой воды становится наиболее простым и доступным методом получения оздоровительного продукта в домашних условиях.

Пейте воду и будьте здоровы!

### Блог «Технологии здоровья»

Также читайте статьи о том, как бросить курить:

<http://health-technologies.blogspot.ru/2010/06/blog-post.html>

<http://health-technologies.blogspot.ru/2011/03/blog-post.html> (видео)

<http://health-technologies.blogspot.ru/2009/05/blog-post.html>

[http://health-technologies.blogspot.ru/2009/09/blog-post\\_7223.html](http://health-technologies.blogspot.ru/2009/09/blog-post_7223.html)

Статья + видео «**Вред алкоголя. Шокирующие факты**»

<http://health-technologies.blogspot.ru/2010/01/blog-post.html>

Видеоролики о влиянии алкоголя на разные органы:

<http://health-technologies.blogspot.ru/p/blog-page.html>