

ВОДА, КОТОРАЯ ЛЕЧИТ

Митёкин Вячеслав Владимирович

ООО «Коралл», г. Санкт-Петербург, пр. Большевиков д. 33 корп. 1 пом. 5

тел. +7 (812) 973-67-35; +7 (921) 741-88-59

факс: +7 (812) 585-09-32

Ежегодно мы выпиваем количество воды, превышающее вес нашего тела в пять раз. В течение жизни мы выпиваем более 25 тонн воды.

Организм здорового человека находится в состоянии водного равновесия, т. е. количество потребляемой воды равно количеству воды выделяемой.

Нарушение подобного равновесия приводит к самым тяжёлым последствиям: уменьшение воды в теле человека на 1–2% приводит к ощущению жажды; на 5% (около 2–2, 5 л) — кожа сморщивается, появляется сухость во рту, сознание затуманивается; на 14–15% (7–8 л) — наступает смерть. Без пищи человек может прожить более месяца (при условии, что будет пить воду), а без воды не проживёт и недели.

Взаимосвязь между водой и продолжительностью жизнью настолько тесна, что говорить о здоровье и долголетию без учёта такого фактора, как наша питьевая вода, нельзя. Современный обитатель мегаполиса употребляет множество напитков, подменяя воду. В них, как правило, содержатся кофеин, алкоголь, разные вкусовые добавки и красители, которые обладают мочегонным действием.

Но когда мы теряем жидкости из организма больше, чем потребляем её, наступает обезвоживание, которое приводит к остеохондрозу, ожирению, гипертонии, мочекаменной болезни и т.д. Исцеление следует начинать не с таблеток, а с насыщения организма водой.

А какую воду следует пить?

Люди не умирают от старости, они умирают от болезней, поэтому вопросы здоровья и долголетия неразрывно связаны между собой. Один из исследователей проблемы долгожительства, академик Одесской РАН Николай Друзьяк, посвятил ей более 13 лет, а результатом этих исследований стали неожиданные для многих открытия: главной причиной долгожительства является мягкая вода с низким содержанием в ней солей кальция. А что касается тех регионов, где минеральный состав воды оставляет желать лучшего (а это большая часть Европы), то автор предлагает отнестись к ней как к пищевому продукту и специально готовить питьевую воду.

Рецептура этой воды по Друзьяку проста: обычная дистиллированная (полностью обессоленная) вода и минеральная добавка. Такую воду Н. Друзьяк создал и запатентовал. Испытания этой воды в Одесском институте курортологии подтвердили её удивительные свойства: в течении одного-трёх месяцев её употребления исчезают камни в почках и желчном пузыре, выравнивается реакция желудочного сока и работа всего кишечника, излечивается ишемическая болезнь сердца, остеохондроз и подагра, нормализуется артериальное давление крови, вымываются отложения солей в суставах, излечиваются варикозное расширение вен и геморрой.

Последние две болезни вызываются разрушением белка соединительной ткани, коллагена, — и по недавним данным, коллаген разрушается под действием хлорида кальция. А высокое давление и камни вызываются щелочной реакцией крови и повышенным содержанием в ней солей кальция. Щелочная кровь имеет повышенную вязкость, а хлорид кальция способствует ещё и тромбообразованию.

Новая «бескальциевая вода» подкисляет и разжижает кровь и снижает содержание кальция в крови, то есть устраняет главные причины этих болезней. По очищению почек от камней эта вода оказалась намного эффективнее других минеральных вод. А способность этой воды в течении двух-трёх месяцев полностью растворять камни в желчном пузыре вообще является уникальной.

Где взять такую воду?

Производить эту воду теперь можно самим. В Санкт-Петербурге водопроводная вода является маломинерализованной, содержание кальция в ней не превышает 8 мг/л, так что очистка бытовыми фильтрами вполне достаточна для приготовления воды-полуфабриката. Для обогащения воды необходимыми макроэлементами нужно использовать минеральную добавку «Добрянка».

Составляющие этой добавки: калий и магний в виде сульфатных солей.

Для чего нам необходим калий?

В организме взрослого человека содержится около 140 г калия, но почти весь он находится внутри клеток, и лишь небольшая его часть остаётся вне клеток. Наибольшее его количество находится в эритроцитах.

Калий необходим для деятельности мышц, в том числе миокарда. Ионы калия поддерживают автоматизм сердечной деятельности, а при их недостатке наблюдаются боли в сердце, астения (истощение), нарушение функции почек и проводимости в миокарде, нарушение артериального давления, развитие эрозивных процессов в слизистых оболочках (гастрит, язвенная болезнь).

Калий играет основную роль в регуляции секреции соляной кислоты и выделяется в желудок вместе с ней. Повышенная кислотность желудочного сока вызывается появлением в избыточном количестве ионов кальция (которые в основном находятся в молочных продуктах и жёсткой воде). Исправить повышенную кислотность можно относительно быстро (в течении 2-3-х недель), увеличив потребление калия и отказавшись от молочных продуктов.

Калий в некоторых физиологических процессах выступает как антагонист натрия, поэтому дополнительное потребление калия приводит к выведению натрия из организма. Исчезают отеки, снижается вес, снижается артериальное давление.

Длительное пользование (более месяца) обычной (где нет калия) маломинерализованной водой в качестве питьевой, приводит к значительному вымыванию калия из организма. И это существенный недостаток такой воды. Поэтому долгожители Кавказа, употребляющие мягкую воду, содержащую очень мало ионов кальция и по вымывающему действию на организм почти ничем не отличающийся от дистиллированной, употребляют фасоль, курагу, изюм — то есть продукты, богатые калием. В Пакистане, где проживают долгожители хунза и где очень мягкая вода, поставщиком калия являются абрикосы. Поэтому в приготовляемой нами питьевой воде обязательно должны быть соли калия, и в достаточно большом количестве. Суточная потребность в калии для взрослого человека составляет 2-3 грамма. Недостаток калия в пище и питье может сопровождаться дистрофией даже при нормальном потреблении белков.

Новая питьевая вода, которую мы будем готовить, сможет эффективно справляться с любыми камнями в почках, мочеточниках и в мочевом пузыре, и вот почему. Существует множество теорий камнеобразования, одна из них: связь с трёхразовым питанием и приёмом однообразной пищи — мясной, растительной, или молочной. Так, при преобладании мясной пищи образуются уратные камни, преобладании молочной пищи — фосфатные камни. Иногда образуются трудноудаляемые оксалатные камни. Они называются по названиям кислот, принимающих участие в образовании этих камней.

И ни слова в этих названиях не сказано о том минерале, который в союзе с кислотой и образует нерастворимые соли, из которых и формируются камни. Так вот, все камни, которые образуются в почках, состоят из кальциевых солей. Более всего кальция мы получаем из молочных продуктов и жёстких питьевых вод.

Активнее кальция в нашем организме бывает только калий, которого обычно мы потребляем недостаточно. Но если калия будет много в питьевой воде, то его будет много и в моче, и в камнях кальций начнёт замещаться на калий, а калийные соли легко растворимы.

Например, карбонат кальция (ракушечник, из которого строят дома) в воде практически не растворим, но если в этой соли кальций будет замещён на калий, мы получим карбонат калия (поташ), который имеет необычайно высокую растворимость: 112 г соли растворяется в 100 г воды. Точно так же, практически нерастворимый оксалат кальция при замещении кальция на калий даёт хорошо растворимый оксалат калия: в 100 г воды растворяется 33 г этой соли.

Даже лечение почечнокаменной болезни арбузами основано на принципе замещения кальция на калий, которого в арбузном соке очень много.

Для чего нам нужен магний?

В организме взрослого человека содержится 25 г магния. Почти весь он содержится внутри клеток. Магний входит в состав более 300 ферментов, регулирующих обменные процессы в организме. Магний регулирует углеводный обмен, стимулирует образование белков, снижает

возбудимость нервных клеток, расслабляет сердечную мышцу. Магний обладает успокаивающим действием. Дефицит магния ведёт к развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы, гипертонической болезни.

Утомляемость, раздражительность, перебои в работе сердца и запоры — наиболее частые следствия недостатка магния. При дефиците магния в плазме крови происходит кальцинация клапанов сердца и крупных сосудов. Среди населения, употребляющих питьевую воду с высоким содержанием магния, смертность от сердечно-сосудистых заболеваний существенно снижена.

В виде каких солей нам лучше всего ввести указанные выше элементы: калий и магний? Лучше в виде сульфатных солей.

Сульфатный анион SO_4^- в кишечнике с помощью микроорганизмов преобразуется в сероводород, который тут же усваивается организмом, подкисляя кровь. Кроме того, сероводород даёт организму серу, которая входит в состав аминокислот, витаминов и ферментов. В многочисленных экспериментах было установлено, что введение сульфатных вод в 12-перстную кишку повышает желчеотделение, предотвращая сгущение желчи и образование камней. Поэтому при употреблении сульфатной воды в течение 2–3 месяцев растворяются камни в желчном пузыре. Из курортной практики известно, что употребление сульфатных вод сопровождается потерей веса из-за их влияния на обмен веществ: сульфатные воды особенно полезны при той форме ожирения, которая обнаруживается уже в молодом возрасте как наследственное предрасположение. Сероводород влияет на патологические процессы в почках, обуславливая лучшее их кровоснабжение и снижая количество белка в моче.

Если мы будем использовать для минерализации воды сульфаты калия и магния, то в результате у нас получится вода, которая по принятой в курортологии классификации может быть отнесена к сульфатным водам.

Нужно ли добавлять в нашу воду ионы кальция и натрия?

В районах долгожительства кальция мало не только в природной воде (она близка к талой), но и в продуктах питания. А в наших районах овощи выращиваются на полях с глинистой почвой, содержащей достаточное количество кальция.

То же относится и к натрию, который входит в состав удобрений: натрий азотнокислый, $NaNO_3$ или натриевая селитра — применяется повсеместно под картофель, свёклу, овощные культуры, плодово-ягодные и декоративные насаждения.

Сколько и как нужно употреблять нашей воды?

Воду следует пить в достаточном для организма количествах: от 1,5 до 2 л в сутки, а в жаркое время — значительно больше. Это около 6–8 стаканов в день. Только в таком случае можно застраховать организм от обезвоживания, а также добиться эффективной очистки от продуктов жизнедеятельности.

Диетологи рекомендуют пить воду за 30 минут до приёма пищи и через час после приёма. Приём воды до еды приводит к заполнению части желудка и поможет тем самым обойтись более скромной порцией еды. Рекомендуем утром пить по 150–250 мл горячей воды. Эффект такой же, как от чашки кофе или чая — бодрость и хорошее настроение.

Обезвоживание организма является одной из причин его преждевременного старения и связано не только с количеством употребляемой воды, но и, в не меньшей мере, с её качеством. И легче, и в большем количестве усваивается организмом маломинерализованная мягкая и кислая вода.

Правильное питание во многом способствует оздоровлению.

Принцип питания по Н. Друзьяку следующий: употреблять продукты, подкисляющие кровь и ограничить потребление продуктов, которые кровь ощелачивают. В первую группу входят жиры, овощи, фрукты. В любом случае нужны белки (мясо, рыба, птица, яйца). Нужно ограничить себя в употреблении углеводов (сахар, мучные изделия, кофе, пиво, все молочные продукты (кроме

топлёного масла), особенно творог и молоко). Также совершенно необходимо отказаться от рафинированного масла, заменив его тёртыми семенами льна или конопли и оливковым маслом холодного отжима.

Ограничения не означают полного отказа. Можно лакомиться иногда и сыром, и творогом. Но каждый день употреблять сыр на завтрак — это уже перебор: 100 г сыра содержит 140 мг кальция, а у нас его и так много. Морсы из клюквы, смородины, малины, содержащие лимонную кислоту, а также сам лимонный сок, добавленный в воду при питье — будут подкислять вашу кровь при употреблении белковой пищи.

Для очистки воды рекомендуются фильтры «Изумруд», «ПВВК» или «БЛС-МЕД».

Для снижения окислительно-восстановительного потенциала воды — прибор «Микротон».