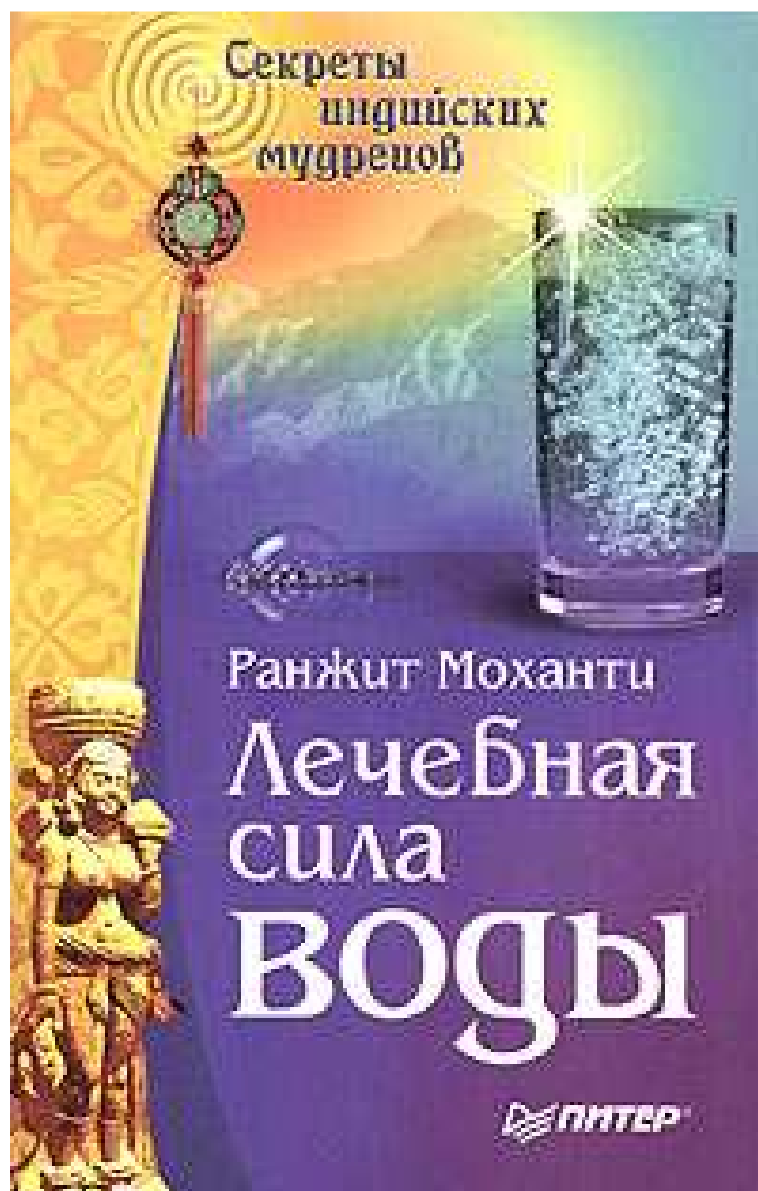


Ранжит Моханти

Лечебная сила воды. Секреты индийских мудрецов



Издательство: Питер, 2007 г.

ISBN 5-469-00991-2

## Введение

Человек всегда сознавал, какое огромное значение имеет вода для здоровья. Древние индийцы рассматривали воду как один из пяти важнейших элементов природы, из которых состоит человеческое тело. Система традиционной индийской медицины Аюрведа отводит воде очень важную роль в деле поддержания здоровья и определяет необходимое количество и порядок потребления воды. Современные исследования доказывают истинность того, что Аюрведа утверждала тысячи лет назад.

К сожалению, современный человек очень мало знает об этом важном аспекте, и ему кажется, что любая жидкость, которую он пьет, может заменить воду. Например, большинство людей убеждены, что газированные напитки служат прекрасным заменителем обыкновенной воды. Но мало кто знает, что употребление соков, газированных напитков, чая, кофе, а также любых алкогольных напитков может привести к обезвоживанию, каким бы парадоксальным это ни представлялось.

Средства массовой информации пока еще недостаточно освещают проблемы, с которыми сталкивается человек, страдающий обезвоживанием. Да что там СМИ, если даже многие врачи не хотят придавать этому должное значение! Поэтому многие люди своеобразно «следят» за своим здоровьем: они очень озабочены тем, что за пищу едят, какие в ней содержатся витамины и минералы, какова калорийность потребляемых ими продуктов и т. п., но редко придают значение воде как средству поддержания хорошего здоровья. Но кто бы что ни думал, правильное потребление воды должного качества в должном количестве намного важнее, чем качество пищи, которую мы едим.

За последние двадцать лет в Японии и Германии были проведены обширные исследования, посвященные роли воды в поддержании хорошего здоровья. Насколько вода важна для хорошего здоровья и самочувствия, свидетельствует факт, что тело человека на 70–75 %, а мозг почти на 90 % состоит из воды.

Эта книга даст вам детальное представление об исследованиях в данной области, проведенных различными учеными в разных странах мира. Надеюсь, она позволит вам по достоинству оценить чудесные свойства воды и признать в ней величайшее лекарственное средство. Но если этих моих доводов недостаточно, чтобы убедить вас, дорогой читатель, что именно эта книга сможет повернуть вашу жизнь, как реку, в нужное русло, то

сформулирую некоторые тезисы в более доступной и краткой форме. Я хотел бы напомнить некоторые причины, по которым вода необходима нашему организму.

- Вода – основа жизни на земле.
- Вода – лучший тонизирующий напиток без побочных эффектов.
- Вода помогает восстанавливать силы, снимает усталость.
- Вода снимает стресс и депрессию.
- Вода оживляет все клетки организма, насыщая их энергией молодости.
- Вода повышает работоспособность, улучшает фиксацию внимания.
- Вода является главным растворителем всех видов пищи.
- Вода – это лучшая диета. Достаточно пить воду вовремя, и вы сбросите лишний вес без диет.
- Вода уменьшает эффект старения, бережно заботясь о вашей коже.
- Вода поможет вам избавиться от некоторых вредных привычек, таких как пристрастие к кофеину и алкоголю.
- Вода продлит ваше сексуальное долголетие.

Итак, вы хотите стать здоровым человеком без особых усилий и затрат? Хотите удивлять всех блеском глаз, грацией, уверенностью в себе? Тогда эта книга действительно для вас!

Ранжит Моханти

Глава 1

Доктор, исцеляющий водой

Я начал мечтать о знакомстве с доктором Феридуном Батмангхелиджем в середине 80-х, когда мне на глаза попала его книга «Ваше тело молит о воде» (Your Body's Many Cries For Water). Я досконально изучил ее, и она перевернула все мое мировоззрение с ног на голову, как посчитали бы непосвященные и, с моей точки зрения, невежественные люди. Именно этому доктору я обязан своим здоровьем, здоровьем моих близких и моих пациентов. Его труды помогли мне пойти в нужном и единственно правильном направлении.

И каким же счастьем была встреча с моим кумиром доктором Батмангхелиджем на конгрессе врачей в Лондоне, где мы с ним могли общаться на равных. Как я и предполагал, д-р Феридун Батмангхелидж оказался человеком с горячим сердцем, широкой душой и заражительной улыбкой, которой он помимо здоровья щедро одаривал своих пациентов, учеников и последователей.

Прежде чем я коснусь непосредственно методов этого чудесного доктора, мне хотелось бы вкратце познакомить вас с его нелегкой судьбой, которая в какой то мере послужила причиной его открытий.

### Поразительное открытие доктора Батмангхелиджа

Д-р Феридун Батмангхелидж родился в 1931 г. в Иране. Он прекрасно учился и успешно поступил в Медицинскую школу св. Марии в Лондоне. Завершив медицинское образование, он стал работать в лондонской больнице св. Марии. Движимый желанием принести благо своей родине, д-р Батмангхелидж в 1978 г. возвратился в Ирак и посвятил себя созданию одного из крупнейших медицинских комплексов в стране, призванного на благотворительной основе предоставлять людям медицинские услуги повышенного качества.

Однако в это время Иран переживал политические потрясения, и некоторые люди в революционном правительстве, проникшись неприязнью к доктору, выдвинули против него всевозможные обвинения. В 1979 г. его арестовали и бросили в тюрьму предварительного заключения. Именно в тюрьме д-р Батмангхелидж и открыл чудесные целительные свойства воды. Это открытие изменило весь ход его жизни и побудило его посвятить себя распространению знаний о важности воды.

В тюрьме однажды ночью к нему привели пожилого человека, который страдал от острой боли в области живота. После предварительного обследования д-р Батмангхелидж пришел к выводу, что у больного язва. Однако в тюрьме не было никаких лекарств, необходимых в подобных случаях, и д-р Батмангхелидж в полной растерянности посоветовал пациенту выпить два стакана воды. Каково же было удивление нашего героя, когда через пару минут больной сообщил, что ему стало намного лучше! Тогда д-р Батмангхелидж посоветовал пациенту выпивать определенное количество воды каждые двадцать минут, и спустя каких-то восемь часов тот без всяких лекарств избавился от боли. Д-р Батмангхелидж решил, что происшедшее не что иное как чудо. В течение следующих двух лет он изучал целебные

свойства воды, вылечивая с ее помощью сотни заключенных, страдавших от различных болезней.

Пребывание в тюрьме практически всегда вызывает у человека сильный стресс и связанные с ним заболевания. Иранская тюрьма, в которой оказался наш герой, не была исключением, и в отсутствие лекарств больным волею-неволей приходилось следовать рекомендациям доктора, который советовал им для избавления от болезней изменить режим приема воды. К всеобщему удивлению, этот метод действовал, болезни излечивались, и вскоре д-р Батмангхелидж заключенные стали называть не иначе как чудо-доктор. Тем временем суд приступил к рассмотрению его дела. Обвинения, выдвинутые против него, были столь серьезны, что неминуемой казалась смертная казнь.

Когда настало время вынесения приговора и судья спросил д-ра Батмангхелиджа, что он может сказать в свое оправдание, тот подробно сообщил о работе, которую проделал за время заключения. К счастью, судья был неглупым и неординарным человеком. Поэтому рассказ д-ра Батмангхелиджа произвел на него огромное впечатление. Этот просвещенный человек понял, что труд, предпринятый нашим героем, может помочь миллионам людей по всему миру, и поэтому снял все обвинения и распорядился выпустить доктора на свободу.

Д-р Батмангхелидж вышел из тюрьмы в 1982 г., проведя за решеткой два года и семь месяцев. Вскоре после освобождения он переехал в США, где живет и поныне. Теперь дело его жизни – обучать людей, как извлекать благо из питья чистой воды. Статьи д-ра Батмангхелиджа выходят в таких уважаемых изданиях, как «Журнал клинической гастроэнтомологии» (Gastro Ento-mology) и «Нью-Йорк таймс». Его книга «Ваше тело молит о воде» стала в Америке бестселлером и получила высокую оценку и у простых людей, и у беспристрастных специалистов в области медицины. Просто принимая воду по системе, разработанной д-ром Батмангхелиджем, тысячи людей избавились от своих болезней.

Сейчас д-р Батмангхелидж стремится обращаться непосредственно к людям. Он считает, что учреждения, созданные в различных странах, чтобы поддерживать здоровье граждан, справляются со своей задачей не лучшим образом, и человеку следовало бы взять заботу о своем здоровье в собственные руки.

Эти благородные порывы лишней раз убеждают всех в широте души этого великого человека. Он не гонится за собственной выгодой, стремясь набить

свой кошелек, поскольку, как вы сами понимаете, методы выздоровления посредством воды не могут быть дорогостоящими. Он предпочел не пудрить мозги своим пациентам, выписывая дорогостоящие лекарства, а стараться действительно и гарантированно помочь им.

#### Случаи из медицинской практики доктора Батмангхелиджа

В клинику д-ра Батмангхелиджа в 1987 г. вошел очень худой изможденный человек с потрескавшимися губами. На вид ему можно было дать около сорока лет, но, как выяснилось позже, мужчине не было и тридцати пяти. Это был Николас Барри, который с детства страдал от аллергии. Из рассказа этого пациента выяснилось, что аллергия проявилась у него в семь лет, когда он пошел во второй класс. Затем появился частый сухой кашель. Дыхание больного сильно затруднялось, глаза слезились, стоило ему оказаться рядом со свежескошенным газоном. Ни о каких летних и весенних прогулках за город маленький Николас и помыслить не мог. К тому же аллергии сопутствовал упадок сил, который развился далее в аллергические обмороки. Когда м-р Барри уже в зрелом возрасте обратился к врачу, ему поставили диагноз – аллергия и астма. Николасу назначили уколы от аллергии и ингаляции. Но это лечение только ухудшило состояние больного. Визит к д-ру Батмангхелиджу был его самой последней надеждой. Прежде всего, доктор поинтересовался, какие напитки употребляет больной и пьет ли он простую воду. Выяснилось, что м-р Барри выпивал в день от двух до пяти чашек кофе, пару стаканов лимонада, немного чая и, случалось, немного алкоголя. Какого же было удивление этого больного, когда д-р Батмангхелидж сказал ему, что необходимо пройти курс лечения простой водой. Через две недели после визита к доктору, когда Николас довел прием воды до 3,5 л, астма и аллергия перестали его беспокоить.

Однажды д-р Батмангхелидж получил следующее письмо: «Меня зовут П. Л. Сейчас мне 47 лет, и чувствую я себя прекрасно. Но были времена, когда я был не рад, что когда-то появился на свет. Еще год назад я выглядел стариком, отягощенным кучей болячек. А все началось давно, когда мне было 16 лет. Мне поставили диагноз „диабет“. Именно в ту пору я начал употреблять диетические напитки, выпивал не более двух стаканов воды в день и стал часто „баловаться“ кофе. Диабет привел меня к нескольким госпитализациям. В 23 года у меня начали опухать ноги. А когда мне исполнилось 30, у меня проявилась диабетическая ретинопатия: в сетчатке глаз были обнаружены увеличенные и кровоточащие кровеносные сосуды.

Врачи пытались прижечь разорванные сосуды и предотвратить появление новых разрывов. Но это не дало никаких положительных результатов.

К 33 годам у меня ухудшилось периферийное и сумеречное зрение. Так я продолжал мучиться еще двенадцать лет, пока мои друзья не принесли мне вашу книгу о водолечении. Я стал постепенно увеличивать суточный рацион воды. Довел его до 4,5 л и отказался от кофе. И хочу вам признаться, что буквально второй раз родился! Я похудел на 20 кг! Мои потребности в инсулине снизились с 95 до 35 единиц в день. Теперь мне не нужно принимать антибиотики. Опухоли ног меня больше не беспокоят. Мне кажется, что теперь, в 47 лет, ко мне вернулась молодость. Спасибо вам за это счастье новой жизни!»

Глория Дейл, приятная шестидесятилетняя дама, давно страдала от гипертонии. Давление у нее поднималось настолько высоко, что при вставании с кровати или стула голова начинала кружиться, перед глазами начинали мелькать черные «мошки», и Глория нередко падала в обморок. Д-р Батмангхелидж объяснил своей пожилой пациентке, что зеленый чай, который она пьет по семь чашек в день, не может удовлетворить потребности ее организма в воде. Таким образом, Глория заменила зеленый чай водой, а затем увеличила прием воды до четырех литров в день. Причем, как только у нее начиналось головокружение, Глория начинала пить воду, и головокружение проходило. Еще д-р Батмангхелидж посоветовал ей использовать методику индийских суфиев:

Вечером поставить на стол стакан с обыкновенной питьевой водой. Наутро, слегка помассировав голову пальцами, надо медленно встать и потянуться. Затем взять в руку стакан с водой и высоко поднять вверх. В другую руку взять пустой стакан и поднять на тот же уровень. Переливать воду из стакана в стакан 30 раз, стараясь не расплескать. Затем все, что не расплескалось, маленькими глотками выпить.

Таким образом Глория лечилась около двух месяцев. Давление у нее снизилось с 210/100 до 120/60, прошли головокружения, обмороки и головные боли. Пациентка признавалась, что сначала, когда она переливала воду из стакана в стакан, у нее дрожали руки. Теперь же она выполняет этот утренний ритуал ежедневно как зарядку, и вода из стаканов не расплескивается. Дрожь в руках прошла.

Мало того, шестидесятилетняя Глория стала настолько бодро себя чувствовать, что решила посещать школу бального танца, где не перестает удивлять всех своей грацией и жизнелюбием.

Своей методикой исцеления водой д-р Батмангхелидж доказывает, что лечение с помощью обычных лекарственных средств представляет собой лишь полумеру. Оно не способно избавить ни от какой болезни, поражающей наш организм. Причина самой болезни – обезвоживание. Чтобы различные органы функционировали должным образом, телу необходимо каждый день получать достаточное количество воды. Какого рода болезнь – не важно. Это может быть гипертония, язва, диабет, повышенное содержание холестерина в крови (high cholesterol), ангина (angina pain) и т. д. В основе всех болезней лежит обезвоживание. Правильно снабжайте свое тело водой – и вы исцелитесь без всяких лекарств.

### Жажда и ее признаки

Первейшее средство, созданное природой для того, чтобы человек сознавал свою потребность в воде, – это чувство жажды. Жажда – одно из основных побуждений нашего организма, и если лишь эта функция бывает в порядке и мы ощущаем жажду всякий раз, когда тело нуждается в воде, количество болезней, жертвой которых мы становимся, резко уменьшается.

К сожалению, этот величайший инстинкт убивается еще на самых ранних стадиях детства, в результате чего современный человек никогда не испытывает жажды. Поскольку у большинства людей чувство жажды уничтожено, важно проследить, почему это происходит.

Когда плачет новорожденный, мать всегда думает, что он просит есть. В первый год жизни чувство жажды сильно, но так как пища, которую ребенок в это время ест, в основном жидкая, его потребность в воде удовлетворяется сама собой. Проблема начинается, когда на определенной стадии развития ребенка возникает необходимость перехода от жидкой пищи к твердой. Для должного переваривания и усвоения твердой пищи необходимо больше воды, но как раз в это время мать ненамеренно уменьшает количество жидкости, которую ребенок потребляет. Так как ребенок ощущает сильную жажду, он плачет, требуя воды, но поскольку он еще не научился говорить, взрослые не могут понять настоящей причины его плача. Они думают, что он хочет есть, и снова и снова предлагают ему пищу. Родители не в состоянии вообразить, что все, чего хочет ребенок, – это обыкновенная вода.



Другая проблема, возникающая после рождения ребенка, связана с типом жидкостей, которые дают ему в качестве пищи. Большинству из них придается приятный сладковатый вкус. Простую воду ребенку иногда вообще не дают, поэтому у него нет возможности оценить ее вкус и развить привычку к ее регулярному употреблению. Когда происходит переход к твердой пище, ребенку хочется жидких смесей, которыми его кормили, так как они подменяют в его сознании воду, а именно в ней он на самом деле и нуждается. Ее же, разумеется, ему снова не дают. Таким образом, всякий раз, когда ребенок требует воды, взрослые либо вообще никак не реагируют на его плач, либо предлагают ему какую-нибудь твердую пищу. Необходимо отметить, что никакая другая жидкость, в том числе молоко и фруктовый сок, не может заменить воду, и потому даже если ребенок пьет упомянутые напитки, он все равно страдает от обезвоживания.

Поскольку все просьбы о воде, которые ребенок выражает в форме плача, остаются неудовлетворены, эта потребность в конце концов исчезает. Ребенок как бы говорит себе: «Ничего не поделаешь. Их никак не заставить дать мне воды!» Так как ребенок лишен возможности испытать живительное чувство утоления жажды посредством чистой воды, он больше не просит ее, и периодическое ощущение жажды у него уходит. Даже когда человек вырастает, опыт жизни без воды остается глубоко укорененным в его уме. Поэтому неудивительно, что современный человек не испытывает потребности время от времени выпивать определенное количество воды, в то время как другие живые существа утоляют жажду исключительно ею. За день люди делают, быть может, несколько маленьких глотков воды и отчасти увеличивают ее потребление лишь между приемами пищи. Они считают, что все, что им нужно, чтобы поддерживать здоровье на должном уровне, – это качественная пища вместе с витаминами и минеральными добавками. Однако чтобы каждый орган мог функционировать должным образом, ему необходимо достаточное количество воды, а заменить ее не способно ничто.

Давайте же определим некоторые признаки жажды:

Тяга к кофе, чаю и слабоалкогольным напиткам

Эти желания основаны на условном рефлексе, связывающем насыщение водой с приемом этих напитков. На практике это приводит к обезвоживанию организма.

Чувство вялости

Оно возникает тогда, когда кровообращения недостаточно для хорошего функционирования мозга. Из-за этого могут возникнуть головные боли, если приток крови к мозгу не приводит к достаточному насыщению его клеток водой. Ведь клетки мозга в ходе своей непрерывной деятельности производят токсичные отходы метаболического процесса, которые необходимо регулярно удалять.

#### Чувство усталости

Для нашего организма вода является главным источником энергии. Да, не удивляйтесь, именно вода, а не пища. Пища же сама получает от воды заряд энергии во время пищеварительного процесса.

#### Чувство тревоги

Куда вы стремитесь выехать на выходные? За город, поближе к воде? Вы можете часами смотреть на маленький водопад или на ровную гладь озера? А почему? Потому что это успокаивает, приводит все наши чувства в состояние покоя, умиротворения. Так уж заведено природой. Так и стакан воды может помочь нам избавиться от беспричинной тревоги. А отсутствие в нашем организме необходимого количества воды может, напротив, эту тревогу вызвать – так у нашего организма срабатывает инстинкт самосохранения.

#### Раздражительность, гнев

Таким образом наш мозг пытается избежать выполнения деятельности, при которой затрачивается большое количество энергии. А вода, как уже говорилось выше, является главным источником энергии.

#### Прилив крови к лицу

Наше лицо снабжено множеством нервных окончаний, которые ведут непрерывное наблюдение за окружающим миром и передают информацию в мозг. Напрашивается вывод, что лицо и мозг связаны между собой. Поэтому приливы крови к лицу – это последствия приливов крови в мозг.

Вы, наверно, замечали, что у людей, страдающих алкоголизмом, красные лица. Это вызвано обезвоживанием мозга и всего организма, что и вызывает похмельный синдром и головные боли.

#### Невнимательность

Чаще всего невнимательностью страдают дети. А вы вспомните, чем вы, родители, поите своих детей. Помимо молока и кисломолочных продуктов,

которые вы считаете чрезвычайно полезными, вы стараетесь дать своим чадам что-то вкусненькое, где, с вашей точки зрения, содержится больше витаминов. И в ход идут соки, лимонады, газированная вода. Но все эти напитки не способны насытить мозг нужным количеством энергии, и он продолжает «лениться», что и становится причиной невнимательности. Помните, что от невнимательности вас и ваших детей спасет только вода.

#### Одышка, не связанная с болезнью легких

Если у вас появляется одышка во время занятий физическими упражнениями, не стесняйтесь и пейте больше воды. Будет лучше, если, прежде чем начать заниматься аэробикой, шейпингом, бодибилдингом, вы доведете ежедневный прием воды хотя бы до 2,5 л.

#### Беспокойный сон

Многие люди стараются на ночь не пить воды, чтобы не бегать ночью в туалет (особенно это касается пожилых людей). Из-за этой лени страдает весь организм, который и мстит вам беспокойным сном. А ведь ночью мы теряем очень много воды: потеем под теплым одеялом, пить ночью не встаем.

#### Сны о воде: о реках, океанах, морях, других водоемах

Так ваш бедный организм пытается на подсознательном уровне подать сигнал бедствия, так как он очень нуждается в воде.

#### Депрессия

Это состояние наступает, когда организм пребывает в очень серьезной стадии обезвоживания. В таком случае организм начинает использовать некоторые из жизненно важных ресурсов в качестве антиоксидантов, чтобы справиться с токсичными отходами веществ. Такими ресурсами являются аминокислоты триптофан и тирозин, которыми печень жертвует для нейтрализации токсичных отходов. Триптофан необходим мозгу для производства мелатонина, серотонина и триптамина, а все эти элементы являются важными нейротрансмиттерами и используются для балансирования и интегрирования функций нашего организма. Человеком овладевает депрессия, когда какого-нибудь из этих веществ не хватает.

В результате нехватка воды во всех органах причиняет телу страдания, хотя чувство жажды в значительной степени ослаблено. Если количество воды в теле недостаточно, потребность в ней удовлетворяют лишь самые важные

органы, чтобы могли выполняться наиболее значимые функции организма и человек продолжал бы жить.

Самый важный орган нашего тела – мозг, и, чтобы он нормально функционировать, ему необходимо обильное количество воды. Мозг управляет распределением воды по различным органам. Если организм испытывает острую нехватку воды, мозг прибегает к тактике «кризисного управления», регулируя распределение воды так, что ее получают только самые важные органы, от работы которых зависит сама жизнь человека. Остальные же органы получают воду в минимальном количестве либо не получают вообще.

Из этого естественным образом следует, что те органы, которые не играют в нашем теле жизненно важной роли, например мышцы и суставы, не снабжаются водой в достаточной мере. Перераспределение имеющейся воды в пользу лишь нескольких наиболее важных органов приводит к хроническому обезвоживанию остальных, которые, в отсутствие необходимого количества воды, не способны поддерживать свои функции. Таким образом, различные органы в теле современного человека (который потребляет очень мало воды, заменяя ее чаем, кофе, тониками, пивом и фруктовыми соками) постоянно страдают от обезвоживания. Но так как естественная функция жажды у человека значительно ослаблена, он редко испытывает ее. Такая печальная ситуация сохраняется в течение многих месяцев и лет, пока орган, переполненный токсинами, полностью не выходит из строя, что приводит к проявлению какого-нибудь хронического заболевания.

Д-р Батмангхелидж доказывает, что мы понимаем действие лекарства совершенно неправильно. В современных лекарствах внимание обращается всегда на раствор и роль, которую он исполняет внутри организма. Мы исследуем все химические реакции и продукты, произведенные в результате реакции, только в связи с раствором. Мы всегда рассматриваем воду как пассивный растворитель. Такой подход ведет к превратному пониманию как здоровья, так и болезни. Поэтому хронические заболевания не излечиваются, существуют лишь лекарственные средства, позволяющие держать их под контролем. Возьмем, например, повышенное кровяное давление или диабет. Если у человека обнаруживается такая болезнь, ему назначают определенные лекарства, которые он вынужден принимать всю оставшуюся жизнь. Заболевание никогда не излечивается, оно только подавляется и держится под контролем.

Современная медицина не обращается к самым корням недуга. Вот почему она не способна справиться с такими хроническими заболеваниями, как астма, ревматизм, артрит, диабет, повышенное/пониженное кровяное давление, хроническое расстройство пищеварения, колики, грыжа и т. д.

Д-р Батмангхелидж лечит тысячи людей, страдающих от вышеупомянутых болезней, а также от боли в шеи, ангины, хронической головной боли, стресса, депрессии и т. д., одной лишь водой – и добивается потрясающих результатов. В своей книге он также отмечает, что людям, страдающим болезнью Альцгеймера (слабоумием) и детям, которым трудно дается учеба, ни в коем случае нельзя употреблять кофе и чай, а нужно вместо этого пить большое количество воды.

## Глава 2

### Вода и старение

Старение всегда было для людей проклятием. Человек беспомощно ждет, когда его тело состарится и потеряет силу и жизненную энергию. Несомненно, он пытается замедлить этот процесс с помощью различных методов. В ход идут препараты из трав, физические упражнения, разнообразные диеты, пост и другие средства, которые, как считается, противодействуют старению. Но они не приносят особого успеха.

Так как тело человека почти на 70 % состоит из воды, сейчас ученые сосредоточивают свое внимание на роли последней в старении. Вода остается самой таинственной жидкостью на земле, и день ото дня мы открываем все новые ее секреты.

Большинство ученых считают, что процесс старения начинается сразу после рождения. Любое действующее тело производит отходы своей жизнедеятельности, от которых оно должно полностью избавляться. Если этого не происходит, отходы, остающиеся в теле, становятся ядовитыми, и образуются токсины.

Французский физик Алексия Каррель (Alexia Carrel) открыл, что клетка бессмертна: при условии, что клеточная жидкость пополняется, а отходы эффективно удаляются, она может жить вечно. Чтобы доказать это, другой ученый, Д. А. Кэмелл (D. A. Camell), в течение 28 лет поддерживал работу сердца цыпленка! Он добился этого, поместив сердце в щелочной раствор, который менял каждый день. Благодаря этому внеклеточные жидкости могли

сохранять неизменный уровень концентрации. Так как раствор каждый день менялся, отходы полностью удалялись.

Что касается человека, то, поскольку его тело состоит из воды на 70 %, легко понять, что она играет важную роль в удалении отходов. Вода – сильный растворитель и может переносить различные вещества, необходимые телу, такие как минералы, кислород, питательные вещества, водные продукты и т. п. Поэтому представляется, что секрет сохранения молодости тела заключается в том, чтобы пить воду – в правильном количестве и должного качества. Сан Ван (Sang Whang) в своем бестселлере «Поверните вспять старение» утверждает, что старение противоестественно и его можно полностью остановить, если обратиться к воде должного качества.

Косметологи утверждают, что старение начинается с кожи, поэтому и советуют увлажнять ее различными кремами, лосьонами, маслами. Но поверхностное увлажнение не заменит увлажнение изнутри. Наша кожа обладает способностью выделять испарину и пот, чтобы понижать и регулировать температуру тела. Поэтому обезвоживание прежде всего сказывается на нашей коже. Кожа сначала становится сухой и матовой, то есть превращается в прекрасную платформу для образования морщин. Затем ухудшается ее капиллярное кровообращение, которое должно придавать ей здоровый цвет. Поэтому очень часто мы встречаем не по годам состарившихся женщин, которые пытаются поправить свое положение при помощи пластической хирургии. И если вы обратите внимание на телерепортажи с различных светских раутов, то увидите, что все чаще и чаще в руках у наших светских львиц можно заметить не бокал шампанского, а стакан с водой. Поверьте мне, эти женщины знают, как продлить молодость! Они стараются прятать лицо от солнечных лучей и больше пить воды. Ведь именно ветер и солнце – два фактора, усиливающие потерю воды с поверхности кожи.

У мужчин кожа грубее, чем у женщин, поэтому она менее восприимчива к обезвоживанию. К тому же, чтобы поддерживать рост волос на лице, мужские гормоны активнее питают кожу лица кровью. Но и это не спасает мужчин от морщин.

Вы, вероятно, догадывались, что самым большим раздражителем кожи являются моющие средства. Поэтому и рекомендуют работать с ними в защитных перчатках. Но еще страшнее остатки стирального порошка на

плохо выполосканном белье, так как порошок при взаимодействии с потным телом может вызвать контактный дерматит и крапивницу.

## Глава 3

### Качество воды

#### Кислотность и щелочность

Кровь состоит из воды почти на 90 %, а именно кровь отвечает за правильное функционирование всего тела. Вода на две трети состоит из водорода и на одну треть из кислорода. Иными словами, молекула воды образуется соединением двух атомов водорода и одного атома кислорода. Молекула воды также поляризована электрически. Сторона водорода более положительная, а сторона кислорода более отрицательная. Подобным же образом в молекуле воды два атома водорода прикреплены к атому кислорода под углом не в  $180^\circ$ , а в  $104,5^\circ$ .

Другое свойство воды – это ее способность ионизировать. Ионизация – это процесс, при котором атом или молекула теряет электрон, который переходит к другому атому либо, напротив, получает электрон от другого атома. Когда молекула воды ионизируется, она расщепляется на две части, которые называются ионом водорода (обозначается как  $H^+$ ) и ионом гидроксидов (обозначается как  $OH^-$ ).

Ионизированные молекулы воды способны взаимодействовать с множеством химических веществ, присутствующих в теле, в результате чего образуются разнообразные продукты реакции. Если в воде преобладают  $H^+$ -ионы, она называется кислотной водой. Если же, напротив, в ней больше  $OH^-$ -ионов, ее называют щелочной водой. Если концентрация  $OH^-$ -ионов и  $H^+$ -ионов равна, вода нейтральная.

Определенной ионизации по разным причинам подвергается любая вода. Отношение  $H^+$ -ионов ко всей молекуле воды известно как рН. Это очень важный показатель именно от величины рН зависит качество потребляемой нами воды. Если количество  $H^+$ -ионов и  $OH^-$ -ионов равно, величина рН воды определяется цифрой 7. Если величина рН возрастает, это означает, что в воде преобладают ионы  $OH^-$ .

Обычная величина рН крови человека равна 7,3. Небольшое различие в величине рН может означать большое различие в способности крови переносить кислород. Например, если величина рН крови составляет 7,5 вместо 7,3, кровь может переносить на 75 % кислорода больше. Поэтому

максимальному здоровью соответствует поддержание величины рН крови на уровне 7,5.

Величина рН резко сокращается в результате употребления вредных напитков. Безалкогольные газированные напитки, например, имеют величину рН в пределах 2,5–3,2, и, чтобы нейтрализовать воздействие только одного стакана напитка, нужно выпить в тридцать раз большее количество простой воды. Пиво обладает величиной рН, равной 4,7, и фактически обезвоживает тело, что приводит к сухости во рту на следующее утро.

Теперь вы можете понять, почему врачи рекомендуют есть продукты, богатые щелочью. Это позволяет рН крови оставаться высокой, что в свою очередь дает ей возможность переносить больше кислорода. Это в свой черед позволяет каждой клетке тела выполнять свои функции наиболее эффективно и помогает ей удалять отходы.

Важность должного насыщения кислородом и, следовательно, поддержания высокого рН невозможно преувеличить. Д-р Отто Варборг (Warborg), лауреат Нобелевской премии за 1931 г. и автор книги «Метаболизм опухоли», продемонстрировал, что первопричиной рака является замещение кислорода в клетке вследствие ферментации сахара. В то время как здоровая клетка в отсутствие кислорода не может жить и развиваться, раковая клетка в таком случае разрастается, и для увеличения кислород ей не требуется. Варборг назвал раковую клетку «клеткой растения в теле человека», так как растения питаются углекислым газом, а в качестве отходов выбрасывают кислород.

В Европе становится популярна кислородотерапия, и, как сообщают, некоторые случаи рака поддаются этому виду лечения.

Некоторые ученые, как, например, д-р Освальд Валепа, полагают, что причина рака кроется в недостатке кислорода в клетке. Недостаток кислорода в клетке приводит к ее смерти. Однако некоторые клетки отчаянно борются за жизнь и ухитряются научиться выживать без кислорода. В результате они приобретают ненормальные качества. Умножение таких ненормальных клеток и называется раком.

### Щелочная вода

Одно время считалось, что питье щелочной воды – надежный способ предупреждения рака. Когда-то пить эту воду очень рекомендовало министерство здравоохранения Японии. Щелочная ионизированная вода считалась чуть ли не панацеей. Однако с недавних пор медицинское



сообщество Японии стало относиться к такой воде неодобрительно. Некоторые специалисты полагают, что щелочная ионизированная вода вредна для здоровья. Директор японского исследовательского института гигиены воды утверждает: «Эта вода первоначально была создана в терапевтических целях и предназначалась больным, страдающим от сверхповышенной кислотности. Однако нужно прямо заявить, что если эту воду пьет здоровый человек, то она действует на него исключительно пагубно, потому что она ослабляет функции вашего желудка, а также деятельность пепсина, необходимого фермента».

Пепсин играет важную роль в работе желудка, так как он убивает бактерии, которые проникают извне. Ионизированная вода, очевидно, препятствует выполнению этой функции желудка и может способствовать заболеванию.

Щелочной ионизатор – это медицинский прибор; он был одобрен в таком качестве министерством здравоохранения Японии. Сейчас министерство пересматривает одобрение, данное этому прибору. Таким образом, питье ионизированной воды вовсе не является оптимальным решением. Тем не менее нам совершенно необходимо улучшить величину рН крови. Но достичь этого нам нужно питьем воды должного качества, а не химическими методами.

Какую воду мы пьем

Хотя вода покрывает две трети нашей планеты, значительная часть ее не годится для употребления человеком. Качество питьевой воды на земле совершенно неудовлетворительно. Считается, что лишь 3 % всей имеющейся воды пригодны к употреблению человеком. Да и из этого количества в настоящее время доступен только один процент, а остальные два заперты в ледниках.

Люди по всему миру применяют различные способы экономии воды. Сбор дождевой воды, недопущение ее бесцельной растраты, использование второсортной и сточной воды в садоводстве, для мытья машин и т. п. – вот некоторые из них. Все правительства также поддерживают эти меры, призванные помочь людям осознать необходимость бережного отношения к этому бесценному богатству.

Большая часть питьевой воды в крупных городах подается либо из резервуаров, куда поступает из рек, либо из больших озер, выступающих в качестве естественных хранилищ дождевой воды. Благодаря тому, что эта вода протекает по песчаному дну, плавающие нечистоты удаляются. Затем

вода подвергается хлорированию, чтобы убить микроорганизмы, которые присутствуют в ней и могут стать причиной множества болезней, таких как желтуха, брюшной тиф, гастроэнтерит и т. д. Эта-то хлорированная вода и поступает в наши краны.

Следует знать, что полностью удалить из такой воды растворенные в ней нечистоты невозможно. Это требует очень больших затрат и не может быть осуществлено в массовом порядке в условиях системы водоснабжения крупных городов.

Вот некоторые из химических веществ, которые обычно присутствуют в питьевой воде:

кадмий, ртуть, селен, свинец, мышьяково-хлоридовый цианид (Arsenic Chlorite Cyanide), МТВЕ, угольный тетрахлорид (Carbon Tetrachloride), дихлорэтан (Dichloro Ethane), дихлорэтилен (Dichloro Ethylene), тетрахлоридовый этилен (Tetra Chloride Ethylene), трихлоридовый этилен (Tri Chloride Ethylene), трихлорэтилен (Tri Chloro Ethylene), бензал, хлороформ, дибриомоклиторометан (Dybriomo Clistoro Methane), трихаллоуметан (Tri Hallow Met-hane), дихлоропропан (DichloroPropane), свободный хлор (Free Chlorine), пестициды, детергенты, трихлорэтановый фенол (Tri Chloro Ethane Phenol).

Американская ассоциация водопроводных станций разработала нормативный документ под названием AWWA STANDARD, в котором оговорено допустимое содержание этих химических веществ в питьевой воде. Эти нормы довольно строгие.

Большинству организаций, отвечающих за подачу питьевой воды городскому населению сложно следовать этим стандартам. Однако в США каждый муниципалитет, ведающий водоснабжением, обязан периодически проводить тестирование воды на содержание упомянутых химических веществ и подтверждать, что он соблюдает стандарты AWWA.

Сказанное не означает, что вода, содержащая эти химикаты в установленных пределах, безопасна. В том, что касается попадания в организм любого химиката, никакого порога безопасности не существует. Строго говоря, питьевая вода вообще не должна содержать химикатов. Но так как это недостижимо, единственное, что остается делать, – это, учитывая экономический и медицинский факторы, понижать уровень содержания упомянутых веществ до минимально возможного.

Всемирная организация здравоохранения создала облегченные нормативы относительно питьевой воды. В них оговаривается, что в воде не должно быть плавающих нечистот и микроорганизмов, живых бактерий, разносчиков колита (colitis germs). ВОЗ также рекомендует для уничтожения бактерий хлорировать питьевую воду.

В Индии большинство муниципалитетов, отвечающих за водоснабжение, следуют стандартам ВОЗ. Правилom является хлорирование воды перед подачей.

Хлор стал использоваться во всем мире как лучшее химическое средство для обработки питьевой воды еще в 1930 г. Преимущество хлора состоит в том, что его производство дешево, а обработка им воды проста и не требует больших затрат. Хлор – высокоэффективное дезинфицирующее средство, очень успешно уничтожающее большинство бактерий и вирусов. Ни одно другое химическое вещество, известное человеку, не может очищать питьевую воду так эффективно и с такими малыми затратами, как хлор. Поэтому неудивительно, что человечеству пришлось остановить свой выбор именно на хлоре.

Какое-то время считалось, что хлорированная вода безопасна. Обычно, если в течение определенного срока держать воду на открытом воздухе, растворенный в воде хлор улетучивается. Даже неприятный запах, который мы обычно чувствуем, открывая водопроводный кран, исчезнет, если ненадолго оставить воду, взятую из него, на открытом воздухе.

Однако хлор является высокоактивным галогеном, и когда он присутствует в воде, то вступает в реакцию с различными органическими веществами, также находящимися в воде, и создает химические соединения. Эти соединения, известные в химии как хлорамины (chloramines), не удаляются из водопроводной воды, так как это потребовало бы очень больших затрат.

В настоящее время врачи нередко испытывают относительно хлора большие подозрения, и, как представляется, их опасения имеют под собой основу. Доктор медицины Р. Гинзбург, который исследует действие хлора в воде, отмечает: «Массовое распространение рака, болезней сердца и преждевременного старения началось после того, как люди стали пить хлорированную воду». Д-р Гинзбург также утверждает, что для людей, потребляющих хлорированную воду, риск заболеть раком на 93 % выше, чем для тех, кто пьет воду, не подвергавшуюся хлорированию.

Доктор философии А. Палин в статье «Химия и проверка современного хлорирования» пишет: «Использование хлора для уничтожения микробов в питьевой воде приводит к артериосклерозу, сердечным приступам и преждевременной смерти». Другой исследователь в этой области, д-р М. Роббин, утверждает, что хлор – «величайший вредитель и убийца нашего времени». Предотвращая одни болезни, он в то же время приводит к возникновению других, таких как сердечные заболевания и рак. Американский совет по качеству окружающей среды заявляет, что хлорированная вода из-под крана опасна, если не убийственна, для здоровья.

Еще один исследователь и ученый, д-р Кристофер Майер, утверждает, что канцерогены образуются в питьевой воде как прямое следствие ее хлорирования. А вот что говорит Фрэнсис Т. Майо, директор муниципального центра по исследованию окружающей среды: «Хлор почти повсеместно используется для обработки поступающей населению питьевой воды вследствие своего токсического воздействия на вредоносные бактерии и другие переносимые с водой болезнетворные организмы. Но существуют все умножающиеся научные данные, которые говорят о том, что в действительности хлор в питьевой воде может служить причиной более серьезных долгосрочных угроз, чем те, что он призван был устранить. Эти пагубные последствия воздействия хлора могут иметь место или в результате питья хлорированной воды, или посредством его впитывания через кожу, когда человек принимает душ или ванну. Научные исследования связывают с хлором и побочными продуктами хлорирования рак мочевого пузыря, печени, желудка, прямой и толстой кишки. Хлор, содержащийся в воде, – главная причина повышенного кровяного давления и аллергических реакций».

Есть также данные, указывающие на то, что хлор может разрушать протеин в нашем теле и оказывает негативное воздействие на нашу кожу и волосы. Присутствие хлора может также способствовать образованию в воде хлорамина, который нередко придает ей неприятный вкус и запах. Поскольку государственные нормативы в области здравоохранения требуют наличия хлора во всей питьевой воде, подаваемой общественными водопроводами, о его удалении должен позаботиться сам потребитель, когда использует воду у себя дома.

The United States News and World Report в номере от 29 июля 1991 г. утверждал, что питье хлорированной воды может удвоить риск рака мочевого пузыря, который ежегодно поражает 40 тыс. человек.

Д-р Джон Эйнджелмен в августовском выпуске *Bottomline* за 1987 г. отмечал: «С одной стороны, хлор спас цивилизацию от постоянной угрозы эпидемий, распространяющихся с помощью воды, с другой – ученые открыли, что тот же самый хлор создает в воде канцерогены. Восемьдесят процентов населения пьет хлорированную воду, и среди тех, кто потреблял хлорированную воду из-под крана, наблюдалось более широкое распространение рака пищевода, прямой кишки, груди, горла и болезни Ходжкина (рака крови).

Когда мы принимаем душ или ванну, из воды могут испаряться летучие органические соединения. Даже самые осторожные расчеты показывают, что вдыхание испарений хлора может иметь такое же воздействие, как и питье хлорированной воды. Вдыхая испарения хлора во время душа, можно испытать на себе пагубные эффекты хлора, равные тем, которые бывают в том случае, если выпивать два литра хлорированной воды в день. Люди, которые принимают душ чаще обычного, могут подвергаться значительному риску».

Д-р Фоксер из медицинского колледжа штата Флорида (США) и его коллеги из медицинского центра при упомянутом учебном заведении, проанализировав десять предыдущих исследований, посвященных роли хлорирования воды в возникновении рака, пришли к выводу, что существует несомненная связь между употреблением хлорированной воды и раком прямой кишки и мочевого пузыря. Предполагается, что к 2015 г., вследствие канцерогенов, содержащихся в воде и пище, совокупный показатель смертности от рака мочевого пузыря, прямой кишки и поджелудочной железы превысит показатели смертности от рака легких.

В середине девяностых годов в США проводилось систематическое наблюдение, призванное выявить заражение питьевой воды токсинами, что было повсеместно распространено в водопроводных сетях страны. Исследования дали основание говорить о связи, существующей между употреблением воды, которая содержит токсические химикаты, и скорбной статистикой смертей от рака. После завершения этого исследования были проведены различные дополнительные исследования, которые укрепили мнение ученых, что между употреблением хлорированной воды и ростом раковых заболеваний имеется прямая связь.

Дженет Рейлоф на страницах *Science News* утверждает, что причиной атеросклероза (затвердения артерий) и происходящих в результате него

сердечных приступов является не что иное, как хлор, который повсеместно присутствует в нашей питьевой воде.

Сейчас специалисты признают, что хлорированная вода не годится для употребления человеком. Как уже ранее отмечалось, хлор, растворенный в воде, на открытом воздухе улетучивается, но еще до этого он легко объединяется с другими химикатами и природными органическими веществами, образуя особого рода соединения под названием органохлориды, которые не удаляются из подаваемой питьевой воды.

Но хлор не единственная проблема. Производители химикатов сбрасывают в реки, озера и другие водоемы тонны и тонны ядовитых веществ. Кроме того, химическая промышленность загрязняет отходами своего производства и канализацию.

Каждый год появляется более тысячи новых химикатов. В промышленно развитых странах от производителей химикатов требуется соблюдение строгих правил, цель которых – уменьшить загрязнение окружающей среды. Поэтому химические корпорации стремятся перенести производство в страны третьего мира, где нормы не так строги.

Выпуск любого химиката невозможен без выброса токсических отходов. Не существует способа сделать токсические отходы абсолютно безвредными и одновременно избегать излишней дороговизны производственного процесса. Чтобы поддержать баланс, большинство контролирующих организаций допускают слив химических отходов в реки, озера, моря и подземные водоемы в разбавленном виде. Тем не менее они все равно находят дорогу в организм человека.

Еще одна проблема – пестициды. Использованные пестициды попадают в водоемы через свалки, навоз сельскохозяйственных животных, сточные воды и т. п.

В 1972 г. в США был запрещен ДДТ – химикат, который в свое время объявили средством, позволяющим избавиться от moskitov. ДДТ широко использовался не только для борьбы с москитами, но и в качестве дезинфицирующего средства и пестицида. Удивительно, но в некоторых частях Индии ДДТ применяется до сих пор. В США даже через тридцать лет после запрета ДДТ тесты продолжали фиксировать его присутствие в рыбе по всей стране.

При производстве бензина используется химикат под названием МТВЕ. При помощи этой добавки бензин и дизельное топливо чище сгорает, но она же оказывает пагубное воздействие на человека. Федеральное исследование показывает, что МТВЕ вызывает опухоль у крыс и у людей. МТВЕ обнаружен почти во всех городских водопроводных сетях, так как он входит в состав выхлопных газов и быстро поглощается поверхностными водами. Проблема с МТВЕ заключается в том, что он не разрушается в процессе сгорания, а улетучивается вместе с выхлопными газами. Он быстро поглощается водой и путешествует по грунтовым водам, не разрушаясь естественным путем.

В Индии, как представляется, общество плохо осознает опасность загрязнения питьевой воды пестицидами. Базирующаяся в Дели неправительственная организация под названием Центр науки и окружающей среды энергично пытается привлечь внимание людей к угрозам, связанным с попаданием пестицидов в воду. Основываясь на данных собственных исследований, эта организация утверждает, что уровень содержания в городских водопроводных сетях пестицидов, нитратов и фосфатов угрожающе высок.

В феврале 1977 г. нынешний премьер – министр Атал Бихари Вадипаи представил публике свой доклад, озаглавленный «Пестициды губят не только насекомых, но и людей». Доклад показал, что река Ямуна, из которой жители Дели получают 70 % потребляемой ими питьевой воды, содержит токсические химикаты в угрожающем количестве. Уже упоминавшийся Центр науки и окружающей среды (ЦНОС) заявлял, что водные растения не способны справиться с токсинами. Из этого легко понять, что вода, которую мы берем из крана, токсична. Если пестициды попадают в водопроводную сеть, избавиться от них почти невозможно.

Так как в большинстве индийских городов вода в водопроводные сети поступает из рек, ее качество не может быть сколько-нибудь выше, чем в Дели. Вся эта информация приводится только для того, чтобы показать, что вода из-под крана отнюдь не безопасна, и питье хлорированной воды угрожает вашему здоровью.

## Глава 4

### Различные способы очистки воды

Для очистки воды разработаны различные системы фильтрации. Свечевые и угольные фильтры, стерилизация с помощью ультрафиолета, дистилляция

и кипячение воды, обратный осмос, – вот некоторые средства очистки, приобретшие популярность в различных частях света.

Кипяченая вода – это обычно фильтрованная вода, взятая из-под крана либо из колодца или подземной скважины. Как уже отмечалось ранее, единственное официальное требование, которому она должна соответствовать, – это быть свободной от плавающих нечистот и неприятного запаха, а также не содержать никаких живых организмов, например бактерий.

В Индии самыми популярными методами очищения воды в домашних условиях являются использование свечевых фильтров и стерилизация воды с помощью ультрафиолета.

### Свечевые фильтры

Несколько индийских компаний выпускают свечевые фильтры[1]. Свеча, которая используется для фильтрации, представляет собой пустой пористый керамический цилиндр, установленный в центре резервуара. В эту пустую центральную камеру фильтра и наливают воду, чтобы отфильтровать ее, откуда она стекает в нижний резервуар.

Преимущество свечевых фильтров в том, что они дешевле и не используют электрической или иной энергии. Однако, так как поры свечи больше диаметром, чем вирусы, последние могут проникать через них. Поэтому вода, пропущенная через свечевой фильтр, небезопасна. Свеча может предотвращать проникновение лишь некоторых бактерий. Тем не менее такой фильтр удаляет плавающие нечистоты и делает воду чистой.

Другой недостаток этого вида фильтра заключается в том, что его необходимо время от времени прочищать щеткой и стерилизовать. Под воздействием щетки портится поверхность свечи, и фильтр приходится периодически заменять.

В-третьих, если вода очень загрязнена, она может забить поры свечи, и та полностью выйдет из строя.

### Стерилизация с помощью ультрафиолета

Этот метод более дорогой, но пользуется популярностью, особенно в городах Индии[2]. В этих устройствах вода сначала очищается посредством активированного угля, который вбирает в себя хлор и устраняет неприятный запах. Затем она попадает в резервуар, в котором светится трубка



ультрафиолетового света. Вода проходит через этот сосуд, и под воздействием ультрафиолета бактерии и вирусы гибнут. Это приспособление лучше, чем свечевой фильтр, поскольку позволяет избавиться как от бактерий, так и от вирусов.

Однако и этот фильтр не лишен недостатков. Если вода из-под крана не обладает достаточным напором, она не может пройти через фильтр. Когда активированный уголь истощается, он пропускает неочищенную воду через ультрафиолет, и возможности узнать, что угольная поверхность стала бесполезной, нет. Количество воды, которую можно отфильтровать таким способом, невелико, так как выдача ее мала и зависит от давления воды из-под крана. Чтобы получить с помощью такого фильтра 5 л воды, может потребоваться примерно 10–30 минут.

Другой недостаток заключается в том, что этот прибор работает на электричестве, то есть потребляет дорогостоящую энергию. Помимо этого, ультрафиолетовый свет не очищает от химикатов, свинца и асбеста. Повторное загрязнение воды может произойти на стадии между ее сбором и выдачей.

Такой фильтр нуждается в регулярном уходе, и вам приходится подписывать годичный контракт с поставщиком. Расходы на годичное обслуживание прибора продолжают возрастать, что обременяет нашу жизнь.

И все же вода, которую вы получаете таким способом, намного безопаснее, чем та, что пропускается через свечевой фильтр. Несмотря на очевидные недостатки, ультрафиолетовый фильтр единственный в своем роде, позволяющий сделать воду безопасной, и повсеместно помогает горожанам избежать болезней, передающихся с водой. Цена его более-менее приемлема.

### Фильтры обратного осмоса

В западных странах популярны фильтры обратного осмоса. Не так давно они появились и в Индии[3], но стоят здесь очень дорого – около 40 тыс. рупий. Осмос – это феномен, который заключается в том, что разбавленный раствор просачивается через полупроницаемую оболочку, чтобы достичь раствора, обладающего высокой концентрацией.

Чтобы увидеть осмос на практике, можно провести такой эксперимент:

1. Налейте полстакана воды и добавьте 1 ст. ложку пищевой соли. Тщательно размешайте, так, чтобы соль полностью растворилась. Добавьте еще соли и размешивайте до тех пор, пока соль не перестанет растворяться в

воде. Теперь вы получили высококонцентрированный раствор поваренной соли.

2. Возьмите средних размеров картофелину, очистите и разрежьте пополам. Острым ножом выскребите середину картофелины, так чтобы она в конце концов стала напоминать чашечку. Иными словами, теперь у вас есть чашечка, сделанная из картофелины! Затем налейте в эту чашечку концентрированный раствор поваренной соли, который у вас получился. Тщательно проследите, чтобы наполнить только половину чашечки, оставив другую половину свободной. Возьмите большую чашку и наполните чистой свежей водой. Поместите в середину чашки вашу чашечку из картофеля.

3. Так как картофельная чашечка легче воды, она будет держаться на поверхности. Теперь обратите внимание на уровень раствора в чашечке. Через десять минут сделайте это снова. Вы увидите, что уровень вырос. Это означает, что свежая вода из чашки проникает сквозь картофелину и таким образом делает раствор более жидким. Подобный процесс, при котором растворитель стремится достичь раствора через полупроницаемую оболочку, и называется осмос.

Если вы подвергнете раствор сверхдавлению, то растворитель, то есть вода, проделает обратный путь и вернется в большую чашку. Описанный выше процесс, когда растворитель, находящийся в растворе, заставляют просачиваться через полупроницаемую оболочку, чтобы достичь растворителя вне оболочки, известен как обратный осмос.

На основе использования этого явления были разработаны фильтры обратного осмоса (О/О). Здесь в качестве раствора выступает вода, предназначенная для очистки. Она, с помощью внешнего давления, процеживается через несколько слоев полупроницаемой оболочки. Этот процесс гарантирует, что по его окончании вы получите очень чистую воду.

Несмотря на то что многие специалисты в области здоровья считают такую воду чистой, они определяют ее как «нездоровую». Они называют эту воду мертвой, так как в течение вышеописанного процесса из нее удаляется все, как плохое, так и хорошее. Обычно вода из-под крана содержит разнообразные минералы, некоторые из которых необходимы нашему организму. Но посредством обратного осмоса такие вещества тоже удаляются. Если в течение долгого времени пить такую воду, организм может лишиться многих важных минералов, таких как калий, магний, натрий и кальций. Вот почему современные специалисты в области здоровья не

рекомендуют фильтры обратного осмоса. Или же, чтобы не повредить здоровью, люди, пьющие такую воду на протяжении долгого времени, должны регулярно употреблять минеральные добавки.

Р. Даррел, авторитетный специалист, изучающий проблему очистки воды, в одной из своих статей писал: «Фильтры обратного осмоса удаляют все – и опасные бактерии, и полезные минералы. Эта обкраденная вода не способна поддерживать жизнь даже в аквариуме с рыбками, ведь всем рыбкам, для того чтобы нормально жить, требуются минералы, и, если пустить их в аквариум с такой водой, они погибнут. Если пить такую воду в течение долгого времени, то организм может лишиться ценных минералов, таких, как калий, магний, натрий и кальций. Вода, насыщенная минералами, необходима для выполнения всех клеточных функций, и, если в воде, которую вы пьете, минералы отсутствуют, ваш организм, чтобы удовлетворить нужду в них, будет где-то отбирать их у самого себя. Чтобы решить эту проблему, можно принимать минеральные добавки. Однако вернуть нашему организму минералы в том же самом виде, в каком мы их потеряли, не легко».

Два вида воды, которые наиболее часто рекомендуют врачи, – это дистиллированная вода и вода, подвергнутая обратному осмосу. Вода обоих упомянутых типов обычно очень чиста, хотя и в той и в другой могут сохраняться остатки загрязнителей. Это происходит, если последние обладают той же точкой кипения или тем же размером молекул.

К сожалению, многие сторонники сверхчистой воды не осознают, что она не очень хороша для постоянного потребления и в долгосрочной перспективе представляет собой существенную угрозу для здоровья.

Вода, полученная в результате дистилляции и обратного осмоса, активно поглощает из воздуха углекислый газ, в результате чего становится более кислотной. Если пить эту воду в небольших количествах непродолжительное время, она будет способна поглощать токсические вещества в организме и выводить их.

Это избавление от токсинов благотворно для организма и способствует излечению от последствий долгосрочного воздействия некоторых видов загрязнителей. Однако если постоянно, на протяжении долгого периода, пить сверхчистую, деминерализованную воду, она выводит из организма магний, кальций и другие ценные минералы.

Чем меньше минералов остается в организме, тем сильнее риск остеопороза, остеоартрита, заболеваний коронарных артерий, повышенного кровяного давления и большого количества дегенеративных болезней, которые обычно считают следствием преждевременного старения. Чем дольше мы пьем деминерализованную воду, тем больше вероятность того, что наш организм станет испытывать нехватку минералов и страдать от повышенной кислотности.

В настоящее время многие врачи, диетологи и исследователи полагают, что преждевременное старение и болезни – прямые следствия такой нехватки и ведут к возникновению в организме повышенной кислотности. Канадский врач и специалист по клинической диетологии профессор Золтан П. Рона говорит, что употребление исключительно деминерализованной воды через какое-то время приводит к комплексной нехватке минералов. Он исследовал более трех тысяч пациентов. В результате выяснилось, что у тех из них, кто использовал наряду с очищенной водой минеральные добавки, эта нехватка была не столь острой. Тем не менее, даже после нескольких лет приема таких добавок их организм получал минералы в меньшем количестве, чем это было у их коллег, которые пили неочищенную воду.

#### Дистилляция и кипячение

Это еще два популярных способа очистки воды. При дистилляции воду разогревают до точки кипения, когда начинает образовываться пар. Затем водяным парам дают сконденсироваться в другом сосуде, и эта конденсированная вода и называется дистиллированной.

Несмотря на то что кипячение воды в течение определенного времени, без сомнения, позволяет убить бактерии, у данного метода есть и свои недостатки.

1. Количество воды, которую можно обработать таким способом, не может быть очень большим.
2. Кипячением нельзя убить или дезактивировать вирусы, некоторые из которых способны переносить температуру кипения.
3. Кипяченая вода безвкусна.
4. Наибольшее беспокойство должно вызывать то, что, как свидетельствуют новейшие исследования, кипяченая вода энергетически мертва и потому вредна для здоровья.

Ведущий исследователь в данной области, д-р Эрик Гаухман из Германии, доказал, что кипяченая вода теряет свою кристаллическую структуру и действует в нашем организме фактически как инородное тело, стимулируя патологическое увеличение красных и белых кровяных частиц.

## Бутилированная и минеральная вода

### Минеральная вода

Вода в водопровод обычно поступает из озер и рек. Хотя вода из-под крана, которой мы пользуемся, содержит вредные химикаты, она же несет в себе и ценные минералы, такие как калий, кальций и магний.

Минеральной называют воду, которую получают из горных ручьев или артезианских скважин. Согласно докладам, опубликованным мичиганским управлением полезных ископаемых, минеральная вода должна отвечать следующим требованиям по содержанию различных веществ:

- кальций – 193 мг/л;
- магний – 58 мг/л;
- фосфор – 4 мг/л;
- цинк – 5 мг/л;
- калий – 5 мг/л;
- натрий – 0;
- pH – 7,4 или выше.

Необходимо также, чтобы вода обладала жесткостью 260 мг/л, а также суммой растворенных солей (СРС) 362 мг/л.

Все больше и больше людей, в своих поисках безопасной питьевой воды, обращаются к бутилированной воде. Мало кто знает, что единственное требование, предъявляемое к такой воде, – это соответствие минимальным стандартам, принятым в мире для обычной воды из-под крана. Эти стандарты требуют только, чтобы в воде не было видимых твердых тел и живых бактерий. К сожалению, в этих нормах ничего не говорится об органических веществах, тяжелых металлах и радионуклидах.

### Бутилированная вода

В последнее время в мире растут объемы продаж обыкновенной воды, расфасованной в бутылки. Никто из изготовителей бутылированной воды не указывает на бутылках ее минеральный состав или точные характеристики. Тем не менее они называют ее «минеральной водой». Чаще всего это просто фильтрованная вода из скважин. Некоторые производители заявляют, что вода, которую они продают, озонирована. Но опять-таки не каждый согласится, что это лучший способ обращения с водой. Ниже я привожу отрывок, где говорится об озонированной воде.

«Озоновые установки используют сверхнасыщенную кислородом воду, для того чтобы уничтожить бактерии. Химикаты, свинец, асбест и частицы вещества не удаляются. Вдобавок, чтобы довести метод до совершенства, используются угольные блоки. Озоновые установки стоят дорого. Недешево обходится и их эксплуатация. Озонирование воды может привести к появлению большого количества токсических побочных продуктов, таких как формальдегид и кетоны. Кроме того, чрезмерное количество кислорода способствует быстрому росту бактерий в трубах, исключенных из сферы обработки, что вызывает повторное заражение воды».

Подобным же образом во многих странах никто не знает, что содержится в воде, которая подается муниципальными водопроводами. Нет никаких доступных данных анализов, а значит, потребители во многих странах мира по-прежнему будут пить воду сомнительного качества.

Недавние исследования показали, что частички пластмассы, из которой сделаны бутылки, могут попадать в воду, а оттуда – в организм человека. Некоторые исследователи полагают, что эти частички могут вызывать ухудшение здоровья. Исследователи еще точно не установили, насколько опасны частички пластмассы для здоровья.

Ионизированная, или щелочная, вода

Ионизаторы[4], или алкализаторы, пользуются популярностью в некоторых регионах планеты, и даже часть врачей рекомендуют эту воду как наилучшую. Эти устройства не столько очищают воду, сколько изменяют ее физический состав, создавая через электролиз высокое содержание отрицательно заряженных ионов.

Разработанный в конце шестидесятых годов в Японии, ионизатор вызывает два различных потока воды (то есть один положительно заряженный, с низким рН, а другой отрицательно заряженный, с высоким рН). Отрицательно заряженная вода используется для питья, а положительно

заряженная – для поливки растений и мытья посуды. Суть действия алкализатора – создавать в воде постоянный источник отрицательно заряженных ионов, который может действовать как антиоксидант. Хотя первоначально, в 60-е годы, министерство здравоохранения Японии одобрило применение этого устройства, продолжительные медицинские исследования недавно заставили минздрав выпустить предупреждение японским гражданам, где говорится о потенциальной опасности, которую таит в себе постоянное употребление воды с высоким содержанием щелочи, у которой рН выше 9.

Фильтр здоровья вырабатывает желанные отрицательно заряженные ионы путем естественной ионизации воды, не вызывая увеличения содержания щелочи выше рН 8,5. В результате для выработки ионов ему не нужно электричество (что дает возможность использовать прибор, принимая душ, а также в любой части дома и в качестве переносного устройства). Это также позволяет не выбрасывать 50 % обработанной воды, как бывает в случае с ионизатором.

## Глава 5

### Сколько воды ежедневно вам необходимо

Количество воды зависит от веса нашего тела. Ниже приводится приблизительный расчет:

Человеку, весящему 60 кг, требуется 3,5 л воды ежедневно. Используя это соотношение, вы можете определить, сколько воды вам нужно при вашем весе.

Чтобы извлечь максимальную пользу, воду необходимо пить, соблюдая определенные правила. Если вы пьете воду во время еды или сразу после нее, это вредит вашему здоровью, так как в таком случае вода разжижает пищеварительные соки, затрудняя пищеварение. Именно в этой порочной привычке кроются причины большинства заболеваний.

Когда пищеварение замедляется, образуются токсины, и разлагающиеся остатки пищи вызывают газы. Это также приводит к неприятному ощущению в животе. На этой стадии происходит обезвоживание клеток, которые оказываются не в состоянии принимать действенное участие в процессе пищеварения.

Поэтому, чтобы достичь наилучшего результата, воду нужно пить в следующем режиме.

1. Сразу после подъема надо выпивать 300 мл воды (приблизительно один стакан). Это насытит водой все клетки пищеварительного тракта. Это также будет способствовать своевременному удалению отходов.

2. Еще 300 мл воды нужно выпивать за полчаса до завтрака. Это обеспечит достаточным количеством воды все клетки тела, и как только завтрак будет съеден, они станут энергично вбирать питательные вещества. Обратите внимание: воду нельзя пить во время завтрака или сразу после него.

3. В следующий раз воду нужно пить за час до ланча. В это время надо выпивать еще 300 мл. Воду не следует пить во время ланча или сразу после него – необходим перерыв как минимум в два с половиной часа, чтобы пища прошла через пищеварительный тракт и все пищеварительные соки были бы в концентрированном виде, чтобы процесс пищеварения проходил быстро и легко. Это также избавит от ощущения тяжести и дискомфорта и раздутого живота после ланча.

4. Через два с половиной часа после ланча нужно выпить еще 300 мл воды.

5. В промежутке между этим временем и обедом можно выпить еще немного воды по потребности.

6. За час до обеда выпейте еще 300 мл воды. Однако не пейте воду во время обеда или сразу после него. Выдержав после обеда промежуток в два с половиной часа, можно перед отходом ко сну выпить еще 300 мл воды.

7. Если вы желаете, чтобы питье воды приносило пользу вашему здоровью, вам абсолютно необходимо следовать вышеуказанной схеме. Людям, у которых проблемы с почками, нужно увеличивать потребление воды под наблюдением врача. Всегда отмечайте, чтобы после каждого приема воды равное количество последней удалялось бы в виде мочи. Если этого не происходит, значит, вода застаивается в организме. Поэтому непосредственно перед тем, как переходить на вышеупомянутый режим употребления воды, желательно провериться у врача. И пожалуйста, имейте в виду, что все вышесказанное просто информация, вовсе не призванная заменить квалифицированные советы вашего доктора. Всегда сообщайте вашему доктору о том, что вы делаете.

Однажды ко мне зашел поболтать мой старый приятель. Выглядел он что-то неважно: бледный, синяки под глазами, во всех его движениях присутствовала какая-то напряженность и нервозность. Я поинтересовался, что же с ним происходит. Он пожаловался мне на упадок сил,



головокружение, раздражительность и частые перепады настроения. Из-за этого и дела у него на работе стали продвигаться не лучшим образом. Выяснилось также, что он стал кофеманом, то есть выпивал огромное количество кофе и на работе и дома. Я посоветовал ему начать пить воду вместо кофе. Но он сказал, что в его офисе на него станут смотреть как на сумасшедшего и что только кофе помогает ему хоть как-то бороться с хроническим недосыпанием. Тогда я спросил: «Ты давно не был в отпуске?» И выяснил, что мой приятель не отдыхал уже два года. Я посоветовал ему, раз уж он дорожит чужим мнением больше, чем своим здоровьем, уйти в отпуск и, ведя размеренный образ жизни, начать принимать воду, следуя вышеуказанным правилам. И вот какое электронное письмо получил я от него через некоторое время:

«Здравствуй, дорогой Ранжит!

Как же я был не прав, не послушав тебя сразу! Я следую твоей программе лечения водой две с половиной недели и спешу тебе сообщить, что самочувствие мое значительно улучшилось. У меня понизилось давление, стабилизировался пульс. Головокружения меня перестали беспокоить, раздражительность прошла. Я ощущаю такой прилив сил, что вот уже неделю выхожу с утра на пробежку, чего, как ты знаешь, раньше со мной не бывало. Конечно, я чувствую еще желание выпить кофе, но я стараюсь его побороть. За все пребывание на отдыхе я выпил три чашки кофе и после этого почувствовал себя настолько отвратительно, что после проклинал себя за такие необдуманные поступки. Когда вернусь из отпуска, то первым делом налажу поставку бутылированной воды к себе в офис. Пусть мои коллеги думают что хотят. Я же буду думать и заботиться о своем здоровье!

Навеки твой должник Д. К.»

Это письмо, надеюсь, лучше всех убеждений поможет вам стать на единственно правильный путь – путь водолечения. Из примера моего приятеля следует, что у него произошло притупление чувства жажды. Это происходит со многими взрослыми людьми, организм которых больше не находится в фазе физического роста. Влияние гормона роста перестает быть решающим фактором, который регулирует поступление воды в организм. Именно в этот зрелый период ощущение жажды становится менее выраженным. Дело в том, что физиология организма всегда зависела от воды. Если ваш организм еще способен бороться с обезвоживанием, то это еще не означает, что ваши клетки могут обойтись без воды. Это значит, что отдельные ваши зоны будут получать минимум воды, необходимый для

выживания. Вода будет поступать в эти клетки по принуждению, по приказу будет заставлять клетки действовать. Потребление воды регулируется путем ослабления притока циркулирующей крови к пассивным зонам. Когда же кровеносная система получит указание действовать, она активизируется и доставит воду в нужную зону.

К глубокому моему сожалению, многие до сих пор считают признаком жажды сухость во рту. Но это серьезное заблуждение! И, так получается, если мы не чувствуем жажды, то и не пьем воду. Мы выжидаем, пока не возникнет ощущение жажды, а уж потом начинаем насыщать себя водой. Пока еще не поздно, нам необходимо изменить отношение к потреблению воды. Помните, что к моменту возникновения сухости во рту вашему организму не хватает уже 2–3 стаканов воды. Зачастую вы на это реагируете, выпивая всего один стакан, и тем самым продолжаете обкрадывать свой бедный организм. Не пришла ли пора задуматься над этим?!

## Глава 6

### Теория Виктора Шаубергера

#### Мудрость природы бесценна

Виктор Шаубергер (1885–1958) родился в Австрии. Он происходил из семьи лесников и, следуя по стопам своих предков, тоже избрал эту профессию. Виктор обладал очень проницательным умом, глубоко интересовался природой и тщательно изучал все вокруг. Его особенно волновала вода, так как он чувствовал, что в ней заключена тайна жизни. Он наблюдал, как течет вода в ручьях, изучал водовороты, которые она образует, выяснял, какого типа вода дает наилучшие результаты в земледелии, какого рода растительность питает вода по берегам рек и т. п. Виктор пришел к заключению, что вода – это нечто вроде крови земли и что именно в ней сокрыты тайны жизни человеческого тела.

В своей безграничной мудрости природа расположила реки так, что вода благодаря своему течению несет полноту энергии жизненной силы. Это дает жизнь земле, растениям и животным. Виктор находил удивительным то, что процент воды в теле человека и на поверхности земли почти одинаков.

Виктор был твердо убежден, что природа обладает безграничным разумом и вода использовала этот разум, чтобы определять направление и скорость своего течения. Виктор настаивал, что для того, чтобы вода сохраняла эту

природную энергию, человек не должен искусственно изменять путь, по которому она течет.

В природе не найти прямых рек и ручьев. Вода предпочитает извилистые русла. Это помогает ей накапливать жизненную энергию, чтобы передавать ее растениям и животным. Вода собирает жизненную энергию на всем протяжении своего извилистого пути, так что извилистая река или ручей не испытывает никакого недостатка в силе жизни.

Стоит заметить, что первыми, кто осознал важность извилистых линий для сохранения жизненной энергии, были китайцы. Они всегда подчеркивали, что, поскольку извилистые ручьи несут обильную жизненную силу, дома, построенные около таких ручьев, тоже обладают ею, что обеспечивает обитателям дома хорошее здоровье. Вся философия фэн-шуй, что буквально означает «ветры и потоки», основана на принципе раскрытия пранических сил, содержащихся в этих двух источниках, и использования их.

Виктор отмечал, что реки естественным образом выбирают для своего течения тенистые места, как бы стремясь защититься от прямого и резкого солнечного света. По существу, чтобы вода могла нести в себе жизненную энергию, ее температура должна быть ниже температуры окружающего воздуха.

Все учение Виктора основано на его мысли, что вода – это живая энергия. Он осознал, что вода в реках и ручьях несет в себе огромную энергию, которую человек может использовать в созидательных целях, никак не нарушая при этом систему, созданную природой. Чтобы описать пульсирующую энергию воды, он использовал термин «погружение».

В настоящее время мы удовлетворяем все свои нужды в энергии посредством «взрывов», в результате чего многое безвозвратно теряется. Возьмем, например, ископаемое топливо (нефть и т. п.), которое мы сегодня используем в таких огромных размерах. Энергия из топливного бака высвобождается, только когда топливная смесь взрывается внутри цилиндра двигателя. Другими словами, энергия высвобождается, когда происходит взрыв.

Этим способом современный мир удовлетворяет все свои энергетические нужды. Однако общеизвестно, что такой способ получения энергии неэффективен. Даже у сконструированного наилучшим образом автомобильного двигателя эффективность использования топлива не может превышать 30 %. Другими словами, при использовании ископаемого топлива

для получения энергии взрывным методом оставшиеся 70 % энергии растрачиваются впустую. И такая ситуация повторяется всегда, независимо от типа двигателя и цели, для которой он используется.

Обратите внимание на все водовороты в реках, которые считаются опасными для пловцов. Водоворот образуется, когда вода кружится, и это указывает на огромное количество концентрированной энергии. Попав в водоворот, даже хорошие пловцы не могут уберечься и вырваться на свободу. Извивающаяся вода, отдав часть жизненной энергии, посредством вихревого движения в водовороте как бы перезаряжается.

Около мест, где образуются водовороты, обычно можно увидеть буйную растительность. Редко встретишь водоворот, где по окрестным берегам ничего не растет. Это наводит на мысль, что растения по берегам реки черпают жизненную силу именно от водоворота. Образуя водовороты, вода пополняет свои запасы этой энергии.

Виктор высказывает предположение, что эту энергию «погружения» можно эффективно использовать для приведения в действие машин, что одновременно позволит сохранить лесные ресурсы.

Добыча из недр земли угля и нефти наносит непоправимый ущерб нашей планете, но в этом нет никакой необходимости, поскольку природа в изобилии дает энергию, которую можно использовать. И эта энергия неистощима. Основываясь на этих принципах, Виктор (который также был писателем и изобретателем) запатентовал много полезных приборов, работающих на такой энергии.

Виктор называл чистую воду из горных ручьев живой водой. Он считал, что такая вода способна вселять жизнь в любое живое существо и давать ему возможность поддерживать здоровье на самом высоком уровне. Но современный человек, сооружая дамбы и искусственные каналы, убивает в воде живительную силу.

#### Живая энергия воды

Самым важным вкладом Виктора было его предложение давать воде возможность возвращать себе утраченную живительную силу, позволяя ей течь посредством вихревого движения. Вода, которая испытывает недостаток в жизненной энергии, использует все средства, чтобы восстановить ее. Это весьма напоминает то, как человек, страдающий одышкой, жадно ловит воздух. Вода, как только получает возможность, меняет свое движение на

вихревое. Это можно легко увидеть, выливая воду из ведра в раковину. Проходя через отверстие раковины, вода сразу же начинает кружиться. Это движение указывает, что вода старается вернуть утраченную жизненную энергию. Эта сила центростремительна (движется по направлению к центру), в то время как «взрывной» тип энергии центробежен (движется от центра).

Виктор был первым, кто заявил, что, придавая водным потокам неестественное направление, мы лишаем воду жизненной силы. Вследствие этого вода становится энергетически мертвой.

Развитие городов неизбежно требует поставлять воду из резервуаров и озер, расположенных за сотни километров от города. Чтобы сделать эту воду доступной в городах, для ее накачки на разных стадиях применяются турбинные насосы высокого давления и прямые трубы с различными прямоугольными сгибами. Такое неестественное движение удаляет жизненную силу, и к тому времени, как вода попадает в ваш кран, она энергетически мертва, поэтому в ней нет жизненной силы. Когда вы пьете эту воду, она не способна принять должного участия в различных процессах в вашем организме. С другой стороны, чтобы быть в состоянии выполнять поставленную природой задачу, она, прежде всего, стремится получить недостающую энергию. Единственный способ, которым она может это сделать, – это отнимать энергию у вашего организма. Она начинает действовать, когда, отобрав определенное количество энергии у вашего организма, достигает того же энергетического уровня, что и у него. Поэтому каждый выпитый вами стакан такой воды отнимает у вас энергию.

Вода должна обладать жизненной силой (измеряемой в Бовисах), превышающей жизненную силу человека, который ее пьет. Энергия здорового человека равна примерно 6,5 тыс. Бовисов. Ключевая вода из горных ручьев обладает энергией приблизительно в 8,5 тыс. Бовисов. Чтобы организм получил от питья воды наивысшую пользу, последняя должна превосходить по числу единиц жизненной силы человека, которой ее потребляет. Тогда каждая клетка наполняется энергией и эффективно удаляет токсины и отходы, в результате чего все эти вредные вещества не задерживаются в теле.

Однако если энергетический уровень воды ниже, чем энергетический уровень ее потребителя, то, когда она входит в желудок, она начинает отбирать энергию у этого органа. Лишь когда она сравнивается по энергетическому уровню с человеком, она сможет принять участие в различных химических реакциях.

Движение воды внутри желудка часто создает ощущение хлюпанья. Однако должным образом энергетически заряженная вода не хлюпает, так как представляет собой ту же самую жидкость, из которой состоит тело, – насыщение водой должно занимать считанные мгновения. Выпитая вода должна тотчас же абсорбироваться организмом. Но это редко бывает с водой из-под крана, а именно ее мы, как правило, пьем.

Опыт хлюпанья вы можете получить, употребляя любую городскую воду из-под крана, равно как фильтрованную воду и воду, прошедшую стерилизацию с помощью фильтров, так как любая из них лишена энергии жизни, энергетически мертва.

Чтобы почувствовать хлюпанье, просто выпейте один-два стакана воды после еды и пройдите один пролет вверх по лестнице. Затем спуститесь. Когда вы спуститесь, то сможете ощутить, как вода двигается в вашем желудке. Это движение и называется «хлюпанье».

Такое хлюпанье означает, что вода, которую вы выпили, лишена жизненной силы и фактически отнимает у вас энергию, она ожидает, когда получит достаточно вашей энергии. Это и объясняет, почему вы, поев и выпив стакан воды, ощущаете тяжесть и сонливость.

Научное сообщество восприняло идеи Виктора довольно враждебно. Виктор утверждал, что объединяющий «погруженческий» тип движения поддерживает жизнь, а разделяющее взрывное движение, напротив, ведет к уничтожению жизни. «Погруженческое» движение прохладно, ориентировано на рост и на жизнь. Взрывное движение производит жар, давление, болезнь и смерть. Виктор полагал, что, стремясь получить энергию взрывным способом, человек избрал путь разрушения.

К несчастью, идеи Виктора слишком запоздали. Промышленность по всему миру уже сделала свой выбор. Были вложены громадные средства в разработку машин, которые работают на взрывной энергии. На энергии такого типа уже действовали автомобильные двигатели.

Промышленники, естественно, опасались, что признание идей Виктора будет означать для них потерю капиталовложений, поэтому они объявили его открытия несостоятельными.

Отвергнутый научным и индустриальным сообществом, Виктор испытал крах своих надежд и умер глубоко разочарованным. Несмотря на эту

неудачу, учение Виктора истинно и основано на более глубоком, чем у современной науки, понимании природы.

В последующих главах мы больше узнаем о водоворотах – почему они необходимы и как они могут преобразить воду.

Сегодня ученые относятся к открытиям Виктора намного внимательнее. Теперь мало кто сомневается, что вода – это жизненная сила. Как говорит Грэхэм Уайт, глава совета по вибрационной медицине:

«Вся вода мертва или находится в коматозном состоянии. Происходит это от ошибочного подхода ученых. В результате этого подхода вода лишилась всей своей жизненной силы. Причина здесь в том, что вода – это живая энергия, и, если мы травим ее химикатами, сила жизни покидает ее».

Мастерская живой воды в Ирландии проводит обширные исследования воды с помощью высокочастотных камер Кирлиан. Они снимали на видеопленку воду из городского водопровода, затем пропускали ее через вихревые энергетизаторы и снова снимали. В результате они могли наблюдать удивительные изменения. Эти изменения показывали, что для здоровой жизни необходима энергизированная вода. В воде из-под крана почти отсутствуют биофотоны, но стоит ей пройти через вихревое движение, и она будет полна ими. Суть этого в том, что если в воде, которую вы пьете, в избытке имеются биофотоны, то она полна жизнотворных сил. Иммуитет организма человека и его энергетический уровень зависят от жизнотворных сил, заключенных в воде. Именно их и восстанавливает вихревой энергетизатор (генератор) (подробнее о способах его изготовления см. главу 13).

## Глава 7

### Вода помнит все

Как мы уже знаем из предыдущих глав, водопроводная вода в больших городах несет в себе в растворенном виде вредные химикаты. Такие процедуры, как фильтрация или стерилизация с помощью ультрафиолета, делают ее достаточно безопасной для питья, но «безопасная» не значит «здоровая». Из предшествующей главы мы также узнали, что в воде из-под крана отсутствуют тонкие энергии, такие как жизненная сила. Из-за противоестественного характера своего движения по водопроводным трубам в процессе него вода лишается всех своих животворных сил. Мы узнали и то, что вернуть ей жизненную силу может вихревой энергетизатор.

Вода, возможно, самая таинственная жидкость на земле. Ученые исследуют ее все пристальнее и глубже, раскрываются все новые ее секреты. Первое важное исследование, непосредственно связанное с нашей темой, было посвящено природе долголетия представителей некоторых народностей. Хунзы с гор Каракорум в Северном Пакистане, индейцы из Вилкабамбы в Андах в Южной Америке и сельские жители Абхазии в горах Кавказа (территория бывшей советской Грузии) живут более 100 лет и свободны от большинства болезней, связанных со старческой дегенерацией, которые поражают обитателей городов.

Исследование представителей этих сообществ коснулось их образа жизни, питания и физической активности. Выяснилось, что в отношении таких злоупотреблений, как переедание, пьянство и курение, они не намного отличаются от большинства современных людей. Даже их пища, как было установлено в результате анализа, не обладает каким-то необычайно высоким качеством.

Однако исследователи выяснили, что эти люди пьют очень свежую воду из горных ручьев. Все исследование указывало на то, что в употреблении этой воды и надо, по-видимому, искать разгадку их здоровья и долголетия. Качество воды, которую они пьют, было признано способствующим долгой жизни.

Что еще существеннее, вода, как выясняется, обладает способностью памяти. Другими словами, если вода содержала в растворенном виде какие-нибудь опасные химикаты, а потом они были с помощью химического процесса полностью удалены, такая вода может тем не менее оказывать негативное воздействие, как если бы химикаты все еще присутствовали в ней! Дело в том, что загрязнение или токсические вещества, которые присутствуют в воде, создают особую вибрацию, и окружающие их молекулы воды резонируют на нее. Даже после того, как химикат удален, молекулы воды, которые сохраняют ту же самую вибрацию, что была у молекул химикатов, по-прежнему производит разгром в организме человека, который такую воду пьет.

Хотя сначала принять и постичь эту идею трудно, ученые доказали, что вода действительно обладает памятью. В ходе эксперимента, проведенного в США, ученые установили, что, если добавить в воду дезинфицирующее средство и разжижить первую до такой степени, что присутствие средства невозможно будет определить, она все равно будет обладать свойствами, как будто в нее добавлен дезинфектант.



На том же принципе основана и гомеопатическая медицина.

Гомеопатическую систему медицины разработал немецкий врач д-р Самуэль Ганеман (1755–1843). Неудовлетворенный идеей, что для исцеления от болезней надо накачивать организм человека чуждыми химикатами, д-р Ганеман оставил общепринятую медицину и создал альтернативную систему, основанную на представлении, что вещество, которое вызывает у здорового человека определенные симптомы, может служить лекарством для другого человека, страдающего от тех же самых симптомов.

Лекарства Ганемана основываются главным образом на принципе вибрации. Если вы исследуете в лаборатории гомеопатическое средство «Сера-200» (Sulp-hur-200), то не найдете в нем ни следа серы. Однако, если здоровый человек станет постоянно принимать это лекарство, у него разовьются симптомы, сходные с теми, что бывают у человека, который проглотил серу и страдает от вызванного ею отравления. Подобным же образом, если человек болен и симптомы его болезни говорят об отравлении серой, то он успешно вылечится с помощью гомеопатической серы.

На принципе «подобное лечит подобное» и строится вся гомеопатическая медицина.

Гомеопатические лекарства сделаны таким образом, что чем более интенсивной вибрации они подвергаются, тем сильнее становится действие. Действенность каж- дого гомеопатического лекарства выражается цифрой, которая обозначает его мощность. Например, мощность лекарства указывается как 30, 200, 1000 и т. п. Но если посмотреть на процесс производства, то можно увидеть, что чем действеннее средство, тем меньше в нем лекарства и больше вибрации! К примеру, если одна часть лекарства растворена в тысяче частей алкоголя и ей придана вибрация на определенное время с заранее предусмотренной частотой, лекарство достигает такой то мощности. Если взять одну часть этого раствора, снова разбавить тысячью частей алкоголя и сообщить вибрацию, то получившееся в результате лекарство будет в сто раз мощнее первого. Таким образом, разжижение раствора и усиление вибрации увеличивают мощность, хотя концентрация химического вещества уменьшается до такого уровня, что в конце концов в лекарстве не остается ни малейшего его следа. Но лекарство сохраняет память о химическом веществе.

Гомеопатия, как безопасная система лечения, приобретает все большую популярность во всем мире, доказывая, что идея вибрации и жизненной силы в высшей степени уместна.

Руководствуясь тем же самым принципом, можно понять, что если водопроводная вода была загрязнена каким-либо химикатом, который затем был из нее полностью удален, она тем не менее будет производить в вашем организме те же самые эффекты, как если бы она была по-прежнему загрязнена этим химикатом.

Как уже говорилось ранее, фильтры, имеющиеся не только в Индии, но и по всему миру, не удаляют растворенных химикатов. Даже если предположить, что их можно устранить посредством такого процесса, как обратный осмос, память, сохраненная молекулами воды, не исчезнет. В результате, хотя вода и кажется чистой, она все равно опасна для вашего здоровья.

#### Исследования доктора Людвиг

Д-р Людвиг – авторитетный специалист по целебным свойствам воды. В Синжаиме, в Европе, он основал и возглавил институт биофизики, где проводит различные исследования, особенно связанные с памятью воды. Ниже мы приводим интервью с д-ром Людвигом, которое позволяет лучше понять, каким образом так называемая чистая вода продолжает оставаться опасной. В этом интервью д-р Людвиг отвечает на некоторые интересные вопросы.

– Д-р Людвиг, вы выдвинули тезис, что вода обладает памятью. Не могли бы вы раскрыть точный смысл вашего утверждения?

– Это утверждение означает следующее. Вода обладает способностью передавать информацию. Как только она у нее появилась, она передает ее другим системам, так же как живые организмы. Прежде чем подробно осветить это, давайте вспомним основные свойства воды. Мы знаем, что наш организм на 75 % состоит из воды. Без пищи мы сможем прожить несколько недель, без воды же – только несколько дней. Если мы пьем воду, полную ядов, то по прошествии лет это обратится для нас различными болезнями или плохим состоянием здоровья в целом. По всему миру вода часто подвергается химическому и механическому «очищению», цель которого – удалить из нее как можно больше ядовитых веществ. Этого недостаточно даже в рамках самого данного подхода. Если рассмотреть нормы для нитратов, то такое количество вполне безвредно для взрослых, но для детей оно может быть очень опасно! У политиков и ученых нет единых стандартов химического качества чистой воды, насколько такие вообще могут быть!

– Что значит «вода как переносчик информации»? Насколько к настоящему моменту это осознает современная физическая наука?

– Мало кто знает, что вредная (содержащая яды) отягощенная вода, которая наполняет сегодня наши колодцы, городские водопроводы, реки, озера, подземные источники и т. д., часто загрязнена такими веществами, как свинец, кадмий, нитраты и множеством других опасных веществ, используемых в домашнем быту, сельском хозяйстве и промышленности. Всю эту воду можно обработать с помощью химии, чтобы очистить ее, удалить бактерии и т. д. Однако даже когда в результате обработки вода становится «чистой» (насколько это позволяет «наука вчерашнего дня»), она все равно несет определенные электрические частоты, колебания на особых полосах частот. При дальнейшем анализе можно точно проследить их происхождение от вредных веществ, которые были обнаружены в воде до обработки. Даже после обработки и очищения вода все еще несет в себе определенные нежелательные сигналы от этих ядовитых веществ, которые, в зависимости от длины их волны, могут быть разрушительны и вредны для нашего здоровья.

– То, что вы сейчас сказали, – очень серьезно! Это означает, что, несмотря на все попытки очистить воду, и в рамках муниципальных служб, и нашими собственными усилиями в домашних условиях (обратный осмос, фильтры и т. п.), она, возможно, все равно очень вредна для нашего здоровья. Это происходит из-за того, что вода сохраняет информацию от этих веществ. Тогда значит ли это, что вода, загрязненная тяжелыми металлами, а затем прошедшая тщательную обработку, по-прежнему передает организму человека ядовитую информацию тяжелых металлов?

– Именно это и значит! Определенные электромагнитные частоты воды, загрязненной тяжелыми металлами, находят и в тканях, пораженных раком. Возьмем частоту 1,8 Гц. Она очень низкая. Мы смогли подтвердить, что чистая вода в некоторых главных городах Германии несет эту частоту. Обратите внимание, перед этим измерением вода была дважды дистиллирована! Из этого можно сделать следующий вывод. После любого очищения, химической обработки, фильтрации и даже после дистилляции вредная информация от загрязнителей – электромагнитные частоты/колебания – могут тем не менее передаваться организму человека. Они в той или иной степени присутствуют в молекулах воды и до, и после любой обычной обработки. Поэтому, даже если наша питьевая вода химически очищена, физически она все еще несет в себе информацию от

загрязнителей. Когда вы пьете такую воду, на ваш организм воздействует не химическое вещество, а нежелательные частоты.

### Энергетически мертвая вода

Как говорит д-р Людвиг, «вода, которая когда-либо подверглась действию загрязнителя, – энергетически мертва».

Как показывает практика, вернуть ее к жизни не могут даже самые мощные и современные очистительные приспособления. Она энергетически мертва и не несет полезной информации. Биологически ценная вода должна нести определенные полезные частоты, чтобы организм человека получал от них пользу. Несмотря на подобные факты, научно-исследовательские институты ни в малейшей степени не осознают эти явления и не принимают их во внимание.

До настоящего времени были проведены лишь очень ограниченные исследования в области энергетического взаимодействия между материальной и биологической системами. Человечество, как ни странно это прозвучит, знает некоторые результаты этого передового научного исследования, полученные тысячи лет назад прежде всего туземными народами, например коренными американцами. В соответствии с этим из геобиологии мы знаем об особых местах силы, где произрастают определенные растения, которые не встречаются в других местах. Физические изменения показали, что уровень гамма-излучения в этих точках силы ниже обычного. Но это единственный известный параметр из общего спектра факторов, о которых мы даже не имеем представления.

### Цели для передовой науки

Итак, нашу питьевую воду можно подвергать тщательному спектральному анализу, и следует избегать воды, которая биологически мертва или даже вредна. Надо не полагаться на различные нормы, определенные законодательством той или иной страны, а использовать вместо этого спектроскопический анализ, охватывающий все частоты от нуля и до мегагерцевой полосы частот.

Было бы очень хорошо, если бы медицинская экология включила эти физические свойства воды и ее действие в организме человека в предмет своих научных исследований. Врачи должны постараться разработать исследовательскую программу, призванную выявить тесную связь между водой и живыми организмами. Тогда обсуждение так называемых

ограничений (утвержденных правительствами норм содержания различных веществ) выйдет на качественно новый уровень. Теперь мы будем искать точное определение «живой воды», или, иными словами, воды, единственно пригодной для употребления живыми существами.

Эта вода полностью отлична от обыкновенной питьевой воды, свободной от микробов, содержащей низкий уровень нитратов, или воды, где свинец и кадмий не превышают ограничения, и потому считающейся безвредной!

На основании всех этих старых и новых открытий и постижений д-р Людвиг пришел к выводу, что наша обязанность не надеяться на новые утвержденные властями и официальной наукой так называемые нормы безопасности, относящиеся к содержанию различных ядовитых веществ. Наша обязанность – установить градацию в совершенно иной области исследований – там, где речь идет не о Материи, а о Жизни.

Поэтому при использовании воды нам нужно сознавать это ее очень важное свойство – ее способность нести информацию.

#### Живая и мертвая вода

Как отличить живую воду от мертвой.

1. Одна из самых существенных характерных черт живой воды – круглая окаемка гармоничных очертаний вокруг капли. В случае с мертвой водой бывает противоположная картина. Отличительный признак капли мертвой воды – деформированная окаемка, где очертания сильно нарушены.

2. В живой воде можно различить решетчатую структуру, которая становится заметна, когда капля такой воды высыхает. На месте высыхания капли мертвой воды не найти никакой информации, – ничего, кроме крошечных соринки.

#### Оживленная вода

Если взять воду из горного ручья и из-под крана в городе, внешне она может никак не различаться. Она выглядит одинаково. Однако, если поместить каплю свежей горной воды и каплю воды из-под крана на чистой стеклянной пластинке, станет заметно, что структура и форма той и другой совершенно различны.

Вокруг капли воды из горного ручья всегда видна круглая окаемка гармоничных очертаний. Капля имеет правильное строение и по виду

напоминает жемчужину. У капли воды из-под крана окаемка сильно повреждена и очертания неровны и искажены.

Если подождать, когда обе капли высохнут, а затем исследовать их под микроскопом, то там, где была капля из горного ручья, можно будет увидеть решетчатую структуру. В то же время на месте высохшей капли воды из-под крана не будет ничего, кроме крошечных соринки. Этот простой опыт не оставляет сомнения в правильности тезиса о различии между живой и мертвой водой. Вот почему здоровая вода не крадет энергию у тела. Находясь на более высоком энергетическом уровне, чем тело, она позволяет ему легко брать энергию у себя.

Здоровая вода, которая находится на должном энергетическом уровне, может принимать участие во всех химических реакциях в теле, не создавая при этом напряжения в органических системах. Каждый орган, который обеспечен здоровой, энергетически насыщенной водой, сможет выполнять возложенные на него функции эффективно и легко. Токсические вещества и отходы будут полностью удаляться, а питательные вещества, витамины и минералы наилучшим образом усваиваются.

Вот какой эффект можно получить от питья энергетически насыщенной воды:

- возрастает впитывание витаминов и минералов;
- эффективно удаляются токсины;
- удаляются свободные радикалы (такая вода действует как антиоксидант).

Нам необходимо выпивать нужное количество оживленной воды, следуя правилам, приведенным в предыдущих главах. Оживление посредством вихревых движений собирает разрозненные молекулы воды в организованные группы. Поверхностное напряжение у этой воды более чем в два раза меньше, чем у воды из-под крана.

Получать оживленную воду нужно из предварительно отфильтрованной. Следует отметить, что оживитель не заменяет собой фильтр. Хороший фильтр удаляет из воды плавающие в ней вещества и хлор. Сейчас имеются также фильтры обратного осмоса, которые могут удалять и другие химические составляющие. Когда вода отфильтрована, ее, прежде чем употреблять, нужно оживить, пропустив через оживитель (вихревой энергетизатор).

В предыдущих главах я уже объяснил, что водоворот заряжает воду энергией. Невозможно преувеличить важность питья нужного количества воды. Один из университетов США провел исследование, призванное выяснить, сколько воды пьют взрослые американцы в различных частях страны. Оказалось, что большинство людей пьют воды в два и более раза меньше, чем необходимо в соответствии с их весом. Д-р Джулия Паттерсон, участник этих исследований, утверждает, что отсутствие информации о правильном насыщении организма водой вызывает беспокойство, потому что без этого невозможно хорошее здоровье. Результаты исследования ясно показывают, что необходимо большее просвещение публики относительно пользы, которую приносит правильное насыщение организма водой, и проблем, вызываемых даже минимальным обезвоживанием.

Большинство людей не сознают, что различные напитки тоже обезвоживают. Людям кажется, что любая жидкость, содержащая воду, может насытить их организм влагой. Это мнение абсолютно ошибочно. Лучшее средство насыщения влагой – вода, причем не обычная, а энергизированная. Такая вода может наилучшим образом пройти через организм и принять участие во всех процессах в нем с максимальной возможной пользой для здоровья. Кофе, чай, карбонированная сода с кофеином (а также все популярные безалкогольные напитки), пиво, вино и другие алкогольные напитки обезвоживают организм. Все они являются мочегонными средствами – они удаляют из организма жидкость, производя чрезмерное количество мочи. Если это продолжается долгое время, могут появиться серьезные проблемы со здоровьем.

На основании социологических исследований можно сделать заключение: не многие люди сознают, что вода требуется им в течение всего дня, а не только когда они чувствуют жажду. Человек не всегда ощущает жажду, а обезвоживание может привести к чрезмерной сухости кожи, головной боли и чувству усталости. В более же продолжительной перспективе значительное обезвоживание вызывает повышение кровяного давления, нарушение пищеварения, работы почек и почти всех процессов в организме.

Также д-р Паттерсон считает, что существуют несколько аспектов, к которым стоит привлечь внимание публики. Людям необходимо больше информации об обезвоживании и о том, как им поддерживать здоровую привычку регулярно пить воду.

Нам нужно также обратить внимание на их мнение по поводу качества водопроводной воды – вызывает ли оно беспокойство. Возможно, надо

обратить внимание на системы фильтрации – насколько они необходимы и эффективны.

Сейчас становится все более очевидно, что, если обезвоживание продолжается в течение достаточно долгого срока, это может вредно сказаться на здоровье. Большинству людей не очень нравится пить много воды, так как из-за этого приходится часто ходить в туалет. Однако это неудобство – небольшая цена, которую требуется заплатить за хорошее здоровье в течение многих лет. Даже Аюрведа подчеркивает, что нужно опорожнять мочевой пузырь шесть раз в день в течение периода бодрствования. Это означает, что надо посещать туалет каждые два с небольшим часа.

Цвет мочи говорит об уровне насыщения организма водой. Если моча желтого цвета, значит, вы страдаете от обезвоживания и предрасположены к последствиям длительного обезвоживания и хроническим заболеваниям. Моча должна быть прозрачной. Это означает, что в организме достаточно влаги.

Ниже приводятся некоторые симптомы, которые могут проявляться у людей, страдающих хроническим обезвоживанием. Во всех упомянутых ниже случаях, прежде чем приступать к лечению правильным насыщением водой, нужно обязательно посоветоваться с врачом. В большинстве случаев вода должного качества – единственное лекарство, в котором мы нуждаемся.

### Предостережение

Было бы неразумно переходить на режим питья, изложенный в пятой главе, и одновременно начинать употреблять оживленную намагниченную воду. Отрегулируйте сначала порядок и способ потребления воды. Не увеличивая общего объема последней, измените способ потребления согласно правилам.

Дайте вашему организму четыре недели, чтобы он мог приспособиться к изменению. После этого постепенно увеличивайте потребление воды, приводя его в соответствие с вашим весом, как указано в правилах. И лишь после этого постепенно переходите на оживленную воду.

Если перейти на оживленную воду сразу, это резко повысит ваш энергетический уровень и создаст вам проблемы со сном.

Сначала замените одну порцию обычной воды – ту, что выпиваете ранним утром, – на такую же энергетически заряженную. Сохраняйте такой порядок неделю и более. На следующей неделе можете заменить и вторую порцию.



Так заменяйте каждую неделю один стакан обычной воды на соответствующее количество энергетически заряженной, пока полностью не перейдете на последнюю.

После того как вы привыкнете к энергетически заряженной воде, можете выпивать в качестве первой утренней порции стакан намагниченной воды. Вся остальная вода должна быть только энергетически заряженной. В то время как одни специалисты утверждают, что можно выпивать какое угодно количество намагниченной воды, другие считают, что ее употребление должно быть ограничено. Так что безопаснее будет ограничить питье такой воды.

Следуйте указанному режиму питья воды в течение месяца, и вы отметите явное улучшение вашего физического и душевного самочувствия.

## Глава 8

### Болезни, вызванные обезвоживанием

#### Изжога и язвенная болезнь

Это очень распространенная проблема, особенно у жителей больших городов. Неправильное питание, употребление газированных напитков и алкоголя, курение и общее напряжение наших дней приводят к повышенной кислотности, что может причинить вред содержимому желудка. Однако это болезненное явление может появиться только в случае обезвоживания. Если организм должным образом насыщается водой, вероятность развития изжоги ограничена. Средства, нейтрализующие кислоту, которые обычно прописывают в этом случае, могут лишь усугубить проблему, и мы не рекомендуем использовать их в течение долгого времени.

Всем следует иметь в виду, что изжога – это начальная стадия диспепсии, которая на конечной стадии может обернуться язвой. Многие из нас считают, что боли, связанные с гастритом, диспепсией, изжогой, несварением, происходят либо из-за неправильного питания, либо из-за чувства голода. Даже дипломированные врачи признают боль от голода, но не могут пока официально признать существование боли от жажды. Дело в том, что, когда сигнал боли понимается неправильно и человек вместо того, чтобы выпить стакан воды, начинает принимать пищу или лекарства, это может обернуться усилением боли. И за несколько лет с момента появления боли в верхней части живота может развиваться язва.

В последние годы наблюдается тенденция считать язвенные болезни инфекционными и лечить антибиотиками. Происходит это оттого, что в местах поражения желудка находят бактерии хеликобактеры. Недавно было установлено, что хеликобактеры – это здоровые бактерии, которые являются частью естественной флоры. Эти бактерии живут в кишечнике почти всех животных, и это не причиняет их «хозяевам» вред или страдания. К сожалению, наша медицина не может быстро перестраиваться в соответствии с новыми прогрессивными исследованиями, особенно если эти исследования приводят к малобюджетному лечению.

У всех людей порог ощущения жажды разный: у одних это ощущение вызывает на начальной стадии только дискомфорт и тяжесть в желудке, у других – сразу резкие боли.

Запомните: все, что вам может помочь в данной ситуации, – это два стакана воды. Никакие йогурты из вашей любимой рекламы не могут сделать то, что сделает простая вода!

Иногда боли бывают очень сильными, такими, что не очень опытный врач может посчитать их за сигнал к хирургическому вмешательству. Не спешите на операционный стол! Начните принимать необходимое вашему организму количество воды! Бывает, что боль ощущается в области аппендикса и походит на приступ аппендицита. Врачи ставят вам диагноз «аппендицит», не задумываясь о единственно верном решении, что ряд болей могут быть вызваны жаждой. Некоторым «специалистам» достаточно жалоб пациента на острые боли с левой стороны в районе толстого кишечника, чтобы диагностировать колит. Но такие боли следует также рассматривать как сигнал жажды. Если она не уменьшается после приема нескольких стаканов воды и не проходит через несколько дней увеличенного приема воды, то из этого следует, что дела у вас настолько запущены, что это требует более серьезного и глобального лечения.

Мне вспоминается случай из моей врачебной практики 1997 года. У одного популярного певца, К. Н., к 30 годам развилась язвенная болезнь. Причиной ее он считал напряженный гастрольный график и связанные с этим нерегулярные и неполноценные приемы пищи. Его лечащий врач прописал ему антациды для нейтрализации кислоты в желудке, но это только частично снимало симптомы острой диспепсической боли. Сам же К. Н. самостоятельно продолжал бороться со своим недугом. В гастрольных турах он перешел с питания всухомятку на псевдоздоровое питание: овсянка, залитая кипятком, сухофрукты, йогурты и другие кисломолочные продукты.

Но и это не помогало. Прийти же ко мне этого артиста побудило то, что он вынужден был отменить свои гастроли в Венгрии из-за приступов острых болей в желудке. С самого начала я попытался узнать, что же этот пациент обычно пьет. И выяснил: кофе, сок, газированную воду, коньяк «для связок», после концертов же он предпочитал виски или пиво. Я удивился, как же он с таким чудовищным обезвоживанием еще продолжал выступать. К. Н. очень удивился поставленному мной диагнозу «обезвоживание» и моим рекомендациям пить простую воду, но выбора у него не было. Он следовал моим рекомендациям месяц, и следующие гастроли прошли у него очень успешно. К. Н. признался, что вместе с желудочными болями он избавился от усталости, которая преследовала его после концертов и которую он пытался снимать при помощи виски и пива.

Однажды в аэропорту случай меня свел с одной женщиной. Наш самолет из-за плохой погоды задерживался. Все пассажиры на ночь расположились в зале ожидания. Настроение у всех было хуже некуда! Я заметил одну приятную молодую даму, у которой лицо было землистого цвета и искажено от боли, и спросил, что с ней. Выяснил, что даму мучают острые боли в желудке, а обезболивающие не помогают. Я попытался в аэропорту найти какой-нибудь киоск, где продавалась бы обыкновенная питьевая вода, но ночью все было закрыто. Тогда я велел этой даме срочно пойти в туалет и выпить из-под крана примерно два стакана воды. Она еле поднялась и, согнувшись, направилась к туалету. Примерно через минут 10 дама вернулась с улыбкой на лице, глубоко вздохнула и произнесла: «Наконец-то отпустило!» Пока мы еще три часа ждали нашего самолета, она все расспрашивала о водолечении и даже законспектировала кое-что в свою записную книжку. Надеюсь, что никакие желудочные боли ее теперь не беспокоят.

Мне кажется, что вам, не знакомым с методом водолечения до этой книги, трудно было распознавать потребности своего организма в воде. Тем более что с годами человек теряет возможность распознавать обезвоживание. Поэтому к пожилому возрасту люди почти перестают испытывать жажду – это чувство сильно притупляется. Чем больше организм обезвоживается, тем активнее начинают регулировать водный режим мозга химикаты, в частности гистамин.

## Артрит

Артрит известен под разными названиями, такими как ревматизм, ревматоидный артрит, боль в суставах и т. д. Он может поражать и молодых,

и старых, но чаще все же тех, кому за сорок. У современной медицины до сих пор нет полноценного лекарства от него. У нас есть только болеутоляющие средства, назначение которых – просто уменьшать боль в суставах и их разбухание.

Сейчас данные исследований свидетельствуют, что первопричина ревматизма – обезвоживание в суставах.

Задумайтесь только: примерно 56 миллионов американцев, из которых 300 тысяч – дети, страдают от разного рода артритов. Болями в спине мучаются 45 миллионов населения Соединенных Штатов и 70 миллионов индийцев. Ежегодно из-за этого многие теряют работоспособность. Эта статистика подтверждает существование очень серьезной проблемы.

Если вы ощущаете хроническую боль в нижней части позвоночника или боли в суставах рук и ног, это не означает, что незаметно подкралась старость, – таким образом ваш организм сигнализирует о недостатке воды в этих областях. Боль возникает, когда циркулирующей воды не хватает, чтобы вымыть накопившиеся в этом месте кислотные и токсичные вещества. Д-р Батмангхелидж считает, что появление боли в пояснице происходит, во-первых, по причине мышечного спазма и, во-вторых, из-за дегенерации диска, которая приводит к дополнительному увеличению нагрузки на связки и сухожилия позвоночника.

Любой врач знает, что во всех суставах есть хрящевая прокладка, которая покрывает и разделяет костные структуры сустава. Этот прочный слой хряща содержит большое количество воды, благодаря которой он может скользить по поверхности противоположного хряща. Обезвоживание может привести к усилению трения и напряжения в том месте, где хрящ касается сустава.

Д-р Батмангхелидж разъяснял в своих трудах коллегам-врачам, что, когда хрящ обезвожен, его скользящая способность уменьшается и клетки хряща чувствуют, что им не хватает воды. Именно в этом случае они и посылают аварийный сигнал боли, означающий, что они скоро умрут и отслоятся от своих контактных поверхностей, если их будут использовать в обезвоженном состоянии.

Вот какой случай произошел однажды с моими знакомыми.

Как-то раз я ужинал в компании своего бывшего сослуживца и его подруги – танцовщицы русского варьете Натальи Л. Мы собрались уходить из ресторана. Наталья встала и нечаянно обронила свою сумочку. К сожалению,

она не стала дожидаться, пока кто-нибудь из сопровождающих ее джентльменов поднимет этот необходимый предмет дамского туалета. Она решила поднять сумочку сама (как я выяснил у нее позже, такая неразумная самостоятельность вообще свойственна русским женщинам). Девушка нагнулась, а выпрямиться не смогла. Еле-еле мы посадили стонущую танцовщицу в такси. У нее дома мы уложили ее на полу на тюфяке без подушки, так как для больной спины – это самая лучшая первая помощь, и понадеялись, что к утру все пройдет. Я посоветовал моему другу и Наталье поставить рядом со спальным местом канистру с водой и как можно чаще прикладываться к ней. Через три дня я позвонил ей, чтобы узнать, как дела, и выяснил, что улучшений никаких не произошло. Был приглашен врач, который никаких смещений позвонков не обнаружил, поставил диагноз «артрит» и посоветовал мази и полный покой до тех пор, пока все само собой не пройдет. На больной испробовали всевозможные согревающие мази, мануальную терапию, мой приятель уговаривал танцовщицу отвезти на прием к костоправу. На мой вопрос, пила ли Наталья воду, они ответили отрицательно, мотивируя это тем, что ей трудно подниматься лишний раз в туалет. Тогда я задал девушке вопрос: хочет ли она продолжать работу в варьете, танцевать, вести активный образ жизни или хочет, чтобы ее уволили с работы и проблемы со спиной продолжали ее преследовать. Она, рыдая, говорила, что готова на все, лишь бы вернуться в варьете. Пришлось приезжать к ним, объяснять подробно, что, скорее всего, причина недуга в обезвоживании, и рассказать, как правильно принимать воду. Наталья вняла голосу разума и уже через неделю вернулась на сцену. И, как она признавалась спустя несколько лет, с тех пор как она начала следовать моим советам, проблемы со спиной больше не возникали.

Наш позвоночный столб поддерживает вес тела с помощью 23 дисков и 24 позвонков. Диски располагаются между хрящевыми пластинками, которые покрывают лежащие друг напротив друга плоские поверхности позвонков. Замыкательные хрящевые пластинки, примыкающие к его плоским поверхностям, являются частью структуры каждого позвонка. Во время движения каждого позвонка диск должен как можно меньше скользить между замыкательными пластинами, расположенными на его верхней и нижней поверхностях. В обезвоженном состоянии, когда масса тела выдавливает водное пространство дисков во время движения и наклонов, полностью возместить потерянную воду не удается. В итоге обезвоженные диски со своими высохшими ядрами постепенно все хуже и хуже поддерживают вес тела. Обезвоживание может привести к смещению дисков

назад, а это усиливает давление на расположенные за ними нервы. Если это происходит в нижней части позвоночника, то боль может перейти и на ноги. В таком случае врач может поставить диагноз «ишиас» и предложить долгий и дорогостоящий курс лечения. Старайтесь не доводить свой организм до столь плачевного состояния! Тем более что проще профилактики ничего пока не придумали. А в качестве профилактического и лекарственного средства вам нужно использовать обыкновенную воду.

## Боль в спине

Очень распространенная проблема у людей среднего возраста. Только правильное питье может ее уменьшить!

К сожалению, сейчас наблюдается тенденция «омоложения» всех болезней. На боли в спине часто жалуются двадцатилетние, тридцатилетние и даже школьники. Мне хотелось бы привести в пример письмо одной молодой американки, которое я получил в 2002 году:

«Здравствуйте, Ранжит! Меня зовут Долли, я из штата Висконсин. Год назад у меня родился ребенок. Это чудесный и веселый малыш, которому были рады и я, и мой муж, и мои родители. Я решила, что в воспитании своего малыша в силах справиться одна, без помощи мамы или няни. Сначала все шло замечательно: я кормила ребенка грудью и чувствовала себя прекрасно. Месяц от месяца он быстро прибавлял в весе. Когда нашему малышу исполнилось полгода, я стала часто испытывать болевые ощущения в спине. Муж уговаривал меня реже брать ребенка на руки. Он пытался убедить меня, что причина моих недомоганий в том, что я таскаю на руках нашего „толстячка“. Но как же удержаться, чтобы не поднять и не подбросить вверх такую прекрасную крошку! А боли в спине все усиливались и усиливались. Когда ребенку исполнилось десять месяцев, я решила отказаться от грудного вскармливания. Подруги посоветовали мне уменьшить потребление жидкостей, поскольку это может затормозить процесс выработки молока и свести его на нет. Я последовала советам этих „бывалых“ матерей. И через неделю нам пришлось нанять ребенка няню, потому что я не могла встать с кровати из-за страшных болей в спине. Срочно начали пробовать растирания мазями, обертывание в шерстяные овечьи пояса, массаж – ничего не помогало. Моя мать начала покупать различную литературу, где освещались способы лечения недугов такого рода. Однажды она принесла мне журнал с вашей статьей „Обезвоживание суставов – болезнь современности“. Я досконально ее изучила и решила, что мне терять нечего, кроме моей боли, да и вода как лекарственное средство

если не поможет, то и не навредит. Через две недели я почувствовала облегчение, а через полтора месяца боли прекратились совсем.

Спасибо вам огромное, Ранжит, за ваши замечательные советы, которые вернули меня к жизни. Теперь я с ужасом вспоминаю, что в 27 лет я чувствовала себя старухой с больной спиной и думала, что эта боль никогда не прекратится. Сейчас мы всей семьей следуем вашим советам. Мои родные на моем горьком опыте убедились в необходимости употреблять нужное количество воды. Никто из нас больше не будет мучить свой организм обезвоживанием.

С благодарностью, Долли Г.»

Сейчас ко мне довольно часто обращаются молодые мамы и беременные женщины с проблемами, схожими с проблемами Долли. Им повезло меньше, чем автору этого письма, которая ознакомилась с моей статьей. Но я надеюсь, что эта книга поможет всем, кто хочет здоровья себе и своим близким.

### Мигрень

Как утверждает д-р Батмангхелидж, мигрень – это признак того, что мозгу требуется вода. Даже боль в глазах всегда происходит от обезвоживания. Если от обезвоживания страдают суставы, это приводит к артриту. Если обезвоживанию подвергается спинной хребет, возникает боль в спине, а если мозг и глаза – мигрень. Боль – только внешний признак того, что ваш организм молит о воде.

У вас заболела голова? И какие же ваши действия? Вы берете таблетку аспирина и запиваете ее парой глотков воды. Боли не проходят. Что дальше? Еще одна таблетка аспирина или средства посильнее и те же два глотка воды. Боль не прекращается. Вы еле-еле добираетесь с работы домой и без сил падаете на кровать в надежде на то, что сон все исправит. Боль отступает, но не всегда, и тогда все повторяется с начала.

Придется вам еще раз разъяснить очевидные факты, которые я сам узнал когда-то благодаря доктору Батмангхелиджу. В этой книге я уже отмечал, что мозг очень чувствителен к обезвоживанию, он не выносит перегревания. Когда организм испытывает нехватку воды, мозг пропускает через свою сосудистую систему большее количество крови. Капиллярная система мозга управляется гистамином, который расположен на его рецепторах. Обязанности гистамина – регуляция воды и терморегуляция организма. У

терморегуляции организма можно выделить две основные функции: 1) понижение внутренней температуры тела, 2) выделение пота, который охлаждает тело снаружи. Таким образом, когда область мозга обезвоживается, действие гистамина вызывает головную боль. Для уменьшения боли такого типа вам необходимо выпить три стакана воды. Лучше всего, если вода будет комнатной температуры, поскольку холодная вода может затруднить кровообращение по сосудам, питающим мозг.

Между прочим, все обезболивающие препараты блокируют связь между гистамином и одной из его главных подчиненных систем.

Как-то раз к нам в клинику обратилась 34-летняя женщина-юрист Глория Дуллит с жалобой на постоянные мигрени. Боли в последнее время у нее участились. Продолжались они по 3–4 дня. Во время обострения этого недуга бедняжка могла только лежать в плотно зашторенной комнате с влажной повязкой на голове, от которой, впрочем, было мало проку. В такие дни Глорию раздражали все и вся: муж, ребенок, домработница, яркий свет, любой шум. Дошло до того, что она вынуждена была уволиться из фирмы, в которой проработала 7 лет, и начать поиски работы со свободным графиком. Женщина находила работу, но собеседования срывались из-за новых приступов мигреней. Перепробовав все обезболивающие средства и даже лечение цветом (последователи цветолечения утверждают, что, если, например, обернуть больное место красной материей, боль должна пройти, поскольку, по их мнению, красный цвет уменьшает боль), она обратилась ко мне. Конечно же, первый мой вопрос был: «Что вы пьете?» Глория принялась перечислять те лекарственные препараты, которые она принимала в течение нескольких лет. Но я объяснил ей, что меня интересует, какие напитки она пьет. Женщина поведала, что старается всячески «следить» за своим здоровьем: пить свежевыжатые соки, чай только свежей заварки, кроме того, она пытается полностью отказаться от черного чая и перейти на зеленый. Ее удивлению не было предела, когда я сообщил, что необходимо отказаться от всех перечисленных ею напитков и заменить их на обыкновенную воду.

Глория сначала стала принимать 1,5 л воды в день. Ей было трудно перестроить свой организм, который настолько свыкся с обезвоживанием, что приходилось насильно «впихивать» в себя воду. Через неделю она выпивала уже 2,5 л, а еще через неделю довела употребление своего «лекарства» до четырех литров. При этом, когда Глория первый раз пришла ко мне на прием, она весила 75 кг, что в сочетании с ростом 168 см смотрелось очень внушительно, но через месяц она помимо головных болей



потеряла 7 кг. Разумеется, она не жалеет о такой потере. Ее приступы мигрени прошли, она устроилась на новую, высокооплачиваемую работу, раздражение тоже покинуло ее, и жизнь в семье наладилась. Теперь, как только Глория начинает ощущать головную боль, она выпивает 3 стакана воды, и эти позывы чаще всего прекращаются.

Мигрень – еще одно следствие обезвоживания и перегрева мозга. Наша нервная система, посылая этот сигнал, говорит: «Обрати на меня внимание! Я очень хочу пить!!!»

### Колит

Эта боль возникает из-за недостатка воды в толстой кишке, в результате чего последняя берет слишком много воды из испражнений. Так как вода нужна для надлежащей смазки, помогающей удалять отходы, нехватка воды в испражнениях приводит к появлению боли. Фактически все болезни ободочной кишки, такие, как геморрой, фистула, запор и т. п., возникают от обезвоживания этой области.

Нашему кишечному тракту приходится использовать много воды для размельчения твердой пищи. Он перерабатывает в жидкость те компоненты пищи, которые способны растворяться, чтобы в дальнейшем извлечь из них необходимые элементы. Все, что растворилось, попадает затем в кровь и далее поступает для переработки в печень. Отходы, которые не удалось размельчить, проходят по разным отделам кишечника и постепенно уплотняются, готовясь к выведению из организма. Именно вода может помочь отходам нашего организма безболезненно пройти через толстую кишку. Если ваш организм обезвожен, то ваша толстая кишка будет предотвращать потерю воды, регулируя консистенцию экскрементов. Эту ситуацию можно предотвратить, выпив дополнительные пару стаканов воды. Также можно употребить в пищу продукты, богатые клетчаткой, потому что именно клетчатка способна удерживать воду. Клетчатку, как вы, надеюсь, помните, содержат продукты растительного происхождения: овощи, фрукты, морская капуста, пророщенные ростки пшеницы, различные зерновые и т. д. Таким образом можно избавиться от запора. А последствия хронического запора страшны и малоприятны – геморрой, колит, дивертикулез, полипы.

Удивительно, что больные, страдающие запорами, очень редко обращаются к врачам. Им мешает, возможно, чувство ложного стыда. Да и что обычный врач может вам посоветовать? Различные препараты и травяные сборы, которые, по его мнению, могут избавить вас от запоров. Но... все эти

средства могут только навредить вашему организму, поскольку попутно они обладают мочегонным свойством, то есть будут способствовать выведению жидкостей, которых и так-то не хватает. Что же делать? Ответ на этот вопрос один: пить больше обычной воды.

Расскажу, к каким чудовищным последствиям может привести обезвоживание.

В прошлом году ко мне обратился один приятный мужчина по очень деликатному делу. Его мать, еще не старую 60-летнюю женщину явно беспокоили какие-то недомогания: последний год она ходила с трудом, когда она сидела на стуле, это доставляло ей очевидный дискомфорт, она старалась больше лежать и меньше есть. Услышав все это, я сделал вывод, что дело в геморрое, но мне все же необходимо было убедиться в правильности моих предположений. Сыну удалось уговорить прийти ко мне на прием, но с тем условием, что я не буду ее осматривать, мы только побеседуем. На следующий день ко мне и пришла Дебора. Это была очень худая пожилая женщина. Я предложил ей стул, и, видя, с какой неохотой она на него опускается, я перенес нашу беседу в район кушетки, на которую больная прилегла. Она оценила мое внимание и рассказала мне то, что стыдилась поведать врачам и сыну. Ее действительно мучил геморрой. По ее словам, геморроидальные шишки достигли размеров голубинового яйца. В этом и крылась причина ее худобы – Дебора старалась ограничить себя в пище, чтобы реже ощущать позывы в туалет. Она перепробовала различные свечи и мази, но это не уменьшило проблему. Еще немного, и пришлось бы отправлять ее на операционный стол. Но, хвала Господу, у нее оказался такой заботливый и внимательный сын! Я посоветовал ей, не увеличивая пока приемов пищи, увеличить употребление воды до 2,5 л в день. Питаться же ей я посоветовал богатыми клетчаткой курагой и черносливом. Через две недели Дебора довела потребление воды до 3,5 л в день. Через пять недель стул у нее полностью нормализовался, она стала питаться чем хотела, геморроидальные шишки значительно уменьшились. А через два месяца Дебора уже вела активный образ жизни, ее вес нормализовался, выглядеть она стала моложе. Как страшный сон вспоминала она те проблемы, к которым ее привели обезвоживание и неуместная в таких делах стыдливость.

Подобные проблемы беспокоят огромное количество пожилых людей. Пора прекратить свои мучения, тем более что лекарство находится постоянно под рукой.

Астма

Астма – это осложнение, которое убивает миллионы детей и поражает миллионы взрослых во всем мире. И в этом случае д-р Батмангелиддж снова говорит: единственное лекарство от астмы – вода.

Астмой страдают 18 миллионов американцев, а также 24 миллиона индийцев, большинство из которых дети. В настоящее время для лечения астмы и аллергии применяют в основном антигистаминные препараты. Гистамин – это один из главных нейротрансмиттеров, главный регулятор механизма жажды. Именно он отдает команду увеличить потребление воды, отвечает за систему рационального использования запасов воды в обезвоженном организме, это самый важный элемент из всех участников борьбы с обезвоживанием. Если ваш организм обезвожен, сигналы жажды вашему телу помогает подавать именно гистамин, хотя его выработка и активность возрастают незаметно. Повышенное высвобождение гистамина в легких вызывает спазмы бронхиол и заставляет их сокращаться. Это естественное спазматическое воздействие гистамина на мелкие бронхи помогает удерживать воду, которая испаряется в процессе дыхания.

Легочная ткань – очень тонкая и ранимая субстанция, и при обезвоживании она становится очень ранимой. Легочные альвеолы обладают очень тонкими стенками, которые постоянно должны пребывать во влажном состоянии. Постоянное движение воздуха через легкие испаряет воду, которая содержится в клетках, выстилающих альвеолы. Обезвоживание наносит этим тканям огромный вред, из-за этого объем воздушного потока значительно снижается.

Гистамин, пытаясь сохранить воду в вашем организме, способствует снижению объема воздуха, проходящего через легкие. Он вызывает сокращение бронхиол, соединяющихся с альвеолами. Еще гистамин стимулирует выработку дополнительного количества вязкой слизи, которая местами закупоривает бронхиолы, защищая их стенки. Дело в том, что пропускные каналы нашего организма находятся в непосредственном контакте с атмосферным воздухом и могут легко пересохнуть. Гистамин предотвращает это пересыхание. При насыщении организма водой гистамин пропадает из зон, в которых он появился только в качестве хранителя воды. Выработка гистамина и его избыточное выделение в кровь уменьшается.

Единственное и самое простое средство от астмы и аллергии – больше пить воды. И если вы страдаете этими недугами постоянно, то два стакана воды или несколько дней активного «пития» не исправят ситуацию. Вам следует насыщать свой измученный организм методично и ежедневно. Имейте в

виду, что вам надлежит прекратить употреблять кофе, кофеиносодержащие напитки, алкоголь до тех пор, пока ваше состояние не нормализуется. Если у вас в порядке сердце и почки, то принимайте по два стакана воды за полчаса перед каждым приемом пищи и один стакан спустя два часа.

Если вы действительно любите своих детей, вам надо перестать пичкать их соками, молоком и газировками. Замените все эти напитки простой водой, и через некоторое время кашель перестанет мучить ваше чадо.

Как-то раз ко мне на прием пришел мужчина с восьмилетней девочкой, которая оказалась его падчерицей. Девчущку звали Люси, она была не из робкого десятка, активная и подвижная, только очень часто покашливала. Ее отчим рассказал, что последние полгода ребенка мучает сухой кашель. Эта семья обращалась к различным специалистам: к семейному врачу, к аллергологу, к именитому детскому врачу, но эти визиты привели только к потере времени, сил и средств. Диагноз поставлен не был. Один «специалист» утверждал, что это аллергический кашель, другой усмотрел в этом начинающуюся астму, третий – последствия бронхита. Но помочь ребенку никто не мог. Я спросил у девочки, пьет ли она воду, и по удивленно поднятым на меня глазам понял, что нет. Я попытался выяснить почему. Девочка ответила: «Потому что она невкусная, и мама говорит, что сок полезнее». Мне все-таки удалось переубедить и ребенка, и отчима, и маму. Пришлось с девочкой действовать хитростью: я узнал, что ее любимая актриса – Ким Бейсинджер. Надо вам признаться, что я собираю фотографии, на которых изображены известные личности, пьющие воду. К счастью, у меня оказалось фото этой актрисы с бутылкой воды. Я поинтересовался у девочки, хочет ли она быть такой же красивой и знаменитой, как и ее кумир. Получив утвердительный ответ, я показал Люси фото Ким. Это оказалось лучшим аргументом, чем все доказательства пользы воды. Я посоветовал начать Люси с детской дозы – стакан воды за полчаса до еды, стакан через два часа после еды. Еще я посоветовал при позывах к кашлю выпивать хотя бы полстакана воды и после этого класть на язык маленькую щепотку соли. Мои посетители, мне показалось, отнеслись к моим рекомендациям с некоторым недоверием. Но через неделю они позвонили и сказали, что наметилась тенденция к прекращению кашля после приемов воды с солью. А через два месяца мать Люси пришла поблагодарить меня за чудесное избавление от кашля, который не давал покоя не только девочке, но и всем домочадцам.

Существует еще множество болезней, таких как повышенное кровяное давление, диабет, повышенное содержание холестерина в крови, депрессия, утрата полового влечения и т. д., от которых можно полностью избавиться с помощью питья достаточного количества оживленной воды.

Выше были приведены лишь несколько примеров. Большинство врачей, исследующих целебные свойства воды, утверждают, что в основе любого хронического заболевания лежит обезвоживание. Поскольку такое положение вещей все время остается неизменным, проблема не решается.

Когда вы приходите к врачу, он прописывает вам определенные лекарства, но редко обращает внимание на то, как и в каком количестве вы пьете воду. Хотя большинство врачей повторяют стандартную фразу «пейте побольше воды», больной обычно не воспринимает это всерьез, так как врач не объясняет, почему ему необходимо это делать. Поэтому пациент полагается исключительно на лекарства.

Без сомнения, если ежедневно удовлетворять потребность нашего организма в достаточном количестве воды, можно излечить или по крайней мере поставить под контроль множество заболеваний.

## Глава 9

### Послания от воды

Гениального японского исследователя Машару Эмото многие считают ясновидящим. Он изучает воду уже почти 25 лет, и она полностью завладела его умом. Эмото доказывает, что вода ведет себя едва ли не как живое существо, откликаясь на мысли людей, музыку, произнесенные и записанные слова.

Его книга «Послание от воды» пользуется все большим успехом и переведена на несколько языков. Исследования Эмото показывают, что вода, подобно человеку или развитому животному, реагирует на вибрацию, энергию, мысль, слова, идеи и музыку людей. Хотя на самом деле это не должно удивлять. Если следовать этой линии рассуждений, станет ясно, что вода определенно является посредником, который сообщает любому организму, будь то человек, животное или растение, жизненную силу и поддерживает его существование. Вода откликается на музыку, а также на сострадание, любовь и другие чувства. Мы тоже отзываемся на положительные эмоции, такие, как любовь и доброта, или отрицательные, такие, как ненависть, гнев, зависть и т. п. Учитывая, что мозг на 90 % состоит

из воды, можно понять, что фактически на эмоцию реагируют не ткани – на нее откликается вода. Иначе говоря, вопрос стоит так: что является основой для образования мыслей? Мозг или вода, содержащаяся в нем?

К настоящему времени медицинская наука уже несколько десятилетий уделяет пристальное внимание механизмам работы человеческого мозга.

В мозгу, безусловно, имеется небольшое количество твердого вещества. Но оно не в состоянии функционировать в отсутствие воды. В то время как исследования не принимают воду во внимание и сосредотачиваются на функционировании в мозгу твердого вещества, именно вода, как представляется, и есть то, что реально функционирует в мозгу, – она и есть подлинный мозг и сила, вызывающая к жизни наше мышление. Исследования д-ра Бен Гелли показывают, что стресс и депрессия, которые являются фактически отражением наших мыслей, теснейшим образом связаны с обезвоживанием, и если человек, страдающий от обезвоживания, получит достаточное количество воды, то сможет избавиться от депрессии и стресса.

Д-р Джагдиш Чандра Боз, один из величайших ученых, которых произвела на свет Индия, был первым, кто подробно изучал жизнь растений. Используя различные инструменты, он установил, что растения реагируют на мысли человека, который находится рядом.

Опыты показали, что растения, к которым регулярно прикасаются, с которыми нежно разговаривают, как будто они внимательные слушатели, и поливают их с любовью, дают больше плодов и выглядят живее. Когда мимо растения проходят агрессивные люди, оно дрожит от страха, и эти вибрации растений были зафиксированы точными приборами. С помощью таких приборов можно четко определить, когда растение счастливо, а когда нет.

Поэтому мы должны признать, что в том, что касается реакций на эмоции окружающих, между растениями и нами, людьми, нет особой разницы, хотя биологически мы совершенно различны.

Если растения откликаются на эмоции людей, возникает любопытный вопрос: а какая часть растения отвечает за его эмоциональные реакции? Важность этого вопроса станет более очевидна, если принять во внимание важнейший факт. В отличие от людей у растений нет мозга, поэтому невозможно выделить ту часть растения, которую можно было бы назвать вместилищем разума. Если предположить, что чувствительность к внешним

вибрациям проявляет все растение, тогда все растение должно обладать качествами, подобными тем, которыми характеризуется мозг человека!

Далее, если посмотреть на растение с химической точки зрения, можно увидеть, что оно представляет собой смесь органического вещества и воды. Давайте рассмотрим подробнее, что такое органическое вещество. Почти все химические соединения в природе можно разделить на две группы: неорганические и органические. Одним из элементов, в изобилии встречающихся в природе, является углерод. Уникальное свойство углерода – это его способность создавать соединения в сочетании с водородом и другими элементами. Поэтому все соединения, в которых присутствует углерод, считаются органическими. Остальные элементы Периодической таблицы и их соединения относятся к неорганическим. Удивительно, но факт, что число органических соединений, известных на сегодняшний день науке, в несколько сотен раз больше, чем количество всех неорганических соединений остальных элементов Периодической таблицы. Поэтому естественно, что химия углеродных соединений должна была выделиться в особую сферу, и изучение органических соединений теперь известно как органическая химия.

Растение, а также человек состоят из органического вещества и воды. Если отнять у мозга 90 % его веса, которые приходятся на воду, останется только 10 % органического вещества. Если убрать 70 % воды, из которых состоит тело человека, останется 30 % органического вещества. Те же показатели будут и у растений.

Однако исследования в области чистой органической материи не выявили никаких свидетельств, которые говорили бы о том, что она обладает способностью памяти. Другими словами, органическая материя невосприимчива к вибрациям мыслей, производимым людьми. Поэтому можно заключить, что она лишена мозга.

Совсем по-иному обстоит дело с водой. Вода явно обладает памятью, даже когда находится в контакте с материей, которая лишена мозга. Как объяснялось ранее, ядовитые химические вещества, даже если полностью удалить их из воды, оставляют в ней свои вибрации; то есть вода сохраняет память о яде, который в нее попал, и, если ее пить, ведет себя как отравленная.

Из всего этого легко понять, что, идет ли речь о человеке или растении, память и реакции на мысли возникают только благодаря воде в них, а не

благодаря органической материи. Таким образом, неудивительно, что растения откликаются на эмоции, такие как любовь и гнев, потому что именно вода в них улавливает вибрацию и действует точно таким же образом, как в мозгу человека.

Эксперименты Эмото только подтверждают эти выводы. Эмото заморозил капельки воды, подвергшиеся действию различных эмоций, а затем сфотографировал их с помощью микроскопов темного поля. Если перед этим говорить с водой с любовью и нежностью, то меняется ее молекулярная структура, и фотографии фиксируют красивую шестиугольную форму, напоминающую цветок.

Эмото полагает, что вода советует нам внимательнее посмотреть на самих себя. Она постоянно обращается к нам с мудростью, которую приобрела за миллионы лет. Качество воды внутри нас напрямую зависит от того, какими людьми мы являемся.

Эмото подчеркивает, что вода – основной компонент на земле, так как 70 % поверхности последней покрыто водой. Подсчитано, что общее количество воды на земле составляет около 326 триллионов галлонов; 97 % из этой громадной массы приходится на соленую воду, которую невозможно пить. Пресная вода составляет 3 %, и около 80 % из нее заморожено в полярных ледяных шапках и ледниках по всему миру. Таким образом, на нужды людей, растений и животных остается менее 1 % всей имеющейся на нашей планете воды.

Эмото подчеркивает, что у нас водяное тело, и вода вовне естественным образом притягивается к воде внутри нас.

Когда пьешь свежую воду из горного ручья, то сразу чувствуешь бодрость и прилив энергии. Вся усталость улетучивается, и ты с изумлением смотришь на окружающую природу. Воздух навевает свежесть и дает силы, небо кажется светлым, а цветы и другие растения выглядят радостно и ярко. И все это благодаря тому, что свежая, прозрачная и чистая вода, которую ты только что выпил, вдруг изменила твои мысли.

Если пить воду из горного ручья, которая обладает высоким энергетическим уровнем, эта энергия проникает в каждую клетку тела, и весь организм наполняется ею. У энергетически насыщенной воды отсутствуют воспоминания о ядах и неблагоприятных влияниях. Поэтому неудивительно, что мозг сразу же реагирует на эту вибрацию, и вы ощущаете свежесть и прилив сил.



Я настойчиво рекомендую читателям прочесть прекрасную книгу Эмото «Послание от воды». Она обязательно изменит ваше отношение к воде. Если до сих пор вы рассматривали ее как некую малосущественную жидкость, которую вы регулярно пьете, то теперь ваше отношение к воде изменится, и вы станете взирать на нее с любовью, почтением и нежностью, так как будете понимать, что именно она поддерживает в вас жизнь.

## Глава 10

### Мудрость древних индийцев

Есть достаточно свидетельств, показывающих, что древние индийцы прекрасно сознавали необычайные свойства воды. Первое, что приходит на ум, – это аутоуринотерапия. Этот вид лечения был вновь открыт только в первой половине прошлого века в Англии. Он приобрел популярность по всему миру в начале 50-х годов, с выходом в свет книги Нейл Армстронг «Вода жизни». Доказательством популярности этой терапии может служить то, что только в минувшем году в одних лишь США в продаже появилось более двенадцати книг на эту тему. К сожалению, Индия, которой на самом деле принадлежит честь открытия этой разновидности лечения тысячи лет назад, не получает должного признания в качестве ее первооткрывателя.

Аутоуринотерапия как средство самоисцеления была популярна более тысячи лет назад и упоминается в древних аюрведических текстах. Об аутоуринотерапии упоминают древние индийские писания, которые называют ее шивамбу. Считается, что тайну использования мочи для лечения открыл Господь Шива Парвати, посвященные этому, можно найти в «Даммару-тантре».

И сегодня у аутоуринотерапии есть горячие сторонники и в Индии, и за ее пределами. Уролог, д-р медицинских наук Кхаре, работающий в больнице Дж. Дж. (J. J. Hospital), Мумбай, используя этот метод, излечил более трех тысяч человек, страдавших различными хроническими болезнями и расстройствами, и активно популяризирует этот вид лечения.

Если внимательно проанализировать эту терапию, легко увидеть, что мертвая вода, которую человек пьет, проходит извилистый путь и вбирает жизненную силу из тела. Когда вода покидает тело, жизненная сила в ней еще сохраняется на прежнем уровне. Питье этой воды помогает телу вернуть жизненную силу, и в этом, возможно, и заключается секрет исцелений, которые связывают с этой системой.

В результате питья энергетически заряженной воды в 70% процентах случаев активной фазы рака наблюдалось улучшение. Таким образом, секрет – в энергии, заключенной в воде, а не в источнике, откуда она берется.

### Святая вода в храмах

Если рассмотреть религиозные обычаи индийцев, то не останется никаких сомнений, что у них были разработаны различные практики, помогающие получить энергию от воды. Как представляется, индийцы хорошо знали о жизненной энергии, содержащейся в воде, и о способности последней поглощать информацию и передавать ее организму человека. Неудивительно, что они считали воду одной из стихий, участвующих в создании жизни.

Это мнение подтверждается, если внимательно посмотреть на религиозные практики в различных храмах. Как читателю, возможно, известно, изображения божеств изготавливаются из тщательно подобранного камня. Агама-шастры дают подробные сведения о том, какого вида камень подходит для ваения божеств. Некоторые виды камней могут не только дезактивировать бактерии, но и придавать особые качества воде, соприкасающейся с ними.

В древних текстах, посвященных соответствующей теме, приводится результат научных исследований сортов камня, рекомендуемого для изготовления статуй. При этом качество воды, которой их омывают, меняется. Это знание может помочь нам разработать несложные системы водоснабжения, которые могли бы по низкой цене подавать свободную от бактерий и энергетически насыщенную воду.

Большинство божеств, установленных в храмах, напоминают людей. Каждый день их омывают, поливая водой из большой раковины. Раковина подразумевает спиральное движение, и если наполнить ее водой, а затем вылить последнюю, возникают круговые движения, и вода заряжается энергией. Раковина представляет собой естественный вихревой энергетизатор. Этой энергетически насыщенной водой поливают божество, она медленно протекает по нему, двигаясь извилисто, и собирается на дне. Эта вода называется тиртха и трижды дается верующим. Подношению предшествует чтение мантры. Первая мантра звучит как «пратхамам карья сиддхьяртхам», что значит «Да достигнешь ты своих целей с помощью воды».

Вторая мантра, «двйтиям дхарма садханам», означает: «Да будешь ты силою этой воды способен жить согласно Божественному Закону».

Третья мантра, «третьям мокшамапнати», означает, что сила воды способна освободить верующего от мирских желаний.

Тиртха всегда считалась благословенной водой. С силой тиртхи связаны бесчисленные древние предания. Как представляется, они содержат значительную долю истины.

### Сандхья-вандана

Сандхья-вандана – это ежедневный ритуал, совершаемый всеми благочестивыми индуистами. Из тщательного изучения сандхья-ванданы ясно, что на протяжении всего обряда используется вода. Ее сначала заряжают мантрами, а затем берут от нее энергию. Как мы уже видели из экспериментов Эмото, вода реагирует на умонастроение человека.

В древности сандхья-вандану совершали, стоя в текущей реке. «Сандхья» означает «место, точка пересечения», когда кончается день и начинается ночь или кончается ночь и зарождается день. Считалось, что из-за соединения двух противоположностей это время содержит в себе огромную силу. Это период, когда природа проявляет всю свою мощь и все тонкие энергии находятся на вершине своего могущества.

Весь процесс сандхья-ванданы сосредоточен вокруг воды. Он начинается с того, что человек берет воду ладонями, сложенными раковиной, и выпивает ее в три глотка, сопровождая это чтением соответствующих мантр. Верующий произносит 24 имени Господа, которые опять-таки представляют собой прославление силы Господа в более краткой форме, прикасаясь при этом мокрой рукой к различным частям тела, – техника зарядки энергией, очень напоминающая рейки.

Аргхья-мантра, когда Гаятри-мантра произносится с водой в сложенных раковиной ладонях, показывает, что этот процесс имел целью получить тонкую энергию непосредственно из воды. Если учесть, что человек, предлагающий аргхью, стоит в реке, можно легко понять, что мантра предназначалась для того, чтобы помочь получить тонкую энергию из речной воды. Стоит заметить, что мантра просит только праходаят (увеличения) дхи (праны), а не является молитвой о каких-либо мирских богатствах или благах.

Еще более показателен ритуал сандхьи, выполняемый в середине дня. Здесь аргхья направляется к солнцу. Держа воду в ладонях, верующий произносит: «Да проживу я сотню лет. Да буду я счастлив сотню лет. Да буду я обладать

всеми богатствами сотню лет. Да буду я радоваться жизни сотню лет». («Пашьема шарада шатам; дживема шарада шатам; нандана шарада шатам; модама шарада шатам; бхавама шарада шатам; адинасьяма шарада шатам».)

Практикующие аюрведические врачи древних времен также признавали важность воды при лечении болезней. Это можно понять из изречения «Аушадхим джханави тоям», где «джханави» относится к воде, которая признается одной из неперенных основных составляющих лечения.

## Глава 11

Магнит + вода = здоровье

Что такое оживленная вода?

Оживленная вода – это вода, основа структуры которой изменена. Оживление возвращает воде ту форму, в которой природа изначально выпустила ее на землю. Такая вода, которую также называют структурированной, находится в цитоплазме здоровых тканей человеческого тела.

Качества оживленной воды таковы:

1. Она обладает высоким содержанием необходимых для организма минералов.
2. Она помогает минералам, витаминам и другим питательным веществам попасть из пищеварительного тракта в кровеносную систему, а затем в ткани.
3. Если намагнитить эту воду посредством Южного магнитного полюса, она становится слабощелочной, а если воздействовать на нее Северным полюсом, она делается слабокислой.
4. Она поглощает меньшее количество газов, чем обычная вода. Если подвергнуть эту воду воздействию магнитного поля, она будет поглощать еще меньше газов.

Чтобы преобразить мертвую воду, необходимы две стадии:

1. Подвергните воду вихревому движению. Это нужно, чтобы она изменила свою структуру.
2. Намагнитьте ее, чтобы повысить ее энергетический уровень.

Как уже говорилось в предыдущих главах, вода из-под крана энергетически мертва и содержит различные вредные для организма химикаты. Если подвергнуть эту воду вихревому движению, это вернет ей энергию жизни, или жизненную силу. Тогда молекулы воды, которые сейчас находятся в беспорядке, соберутся в группы, и у каждой капли будет окаемка правильной формы. У воды появится способность поглощать больше кислорода и передавать его тканям.

Как подчеркивалось ранее, вихревой генератор – это не фильтр. Он только заряжает энергией воду, которая проходит через него. Поэтому, если просто пропустить воду через этот прибор, химикаты, которые в ней были, все равно останутся. Удалить их можно, только изменив вращение молекул воды.

Однако с помощью вихревых движений, вызванных вихревым генератором, из воды удаляется память о вредоносных веществах. Это все равно что полностью стереть магнитофонную пленку. В таком случае пленка становится чистой, и на нее можно записывать другие песни. Точно так же, если воду пропустить через вихревой энергетизатор, все вредные впечатления, которые молекулы накопили из-за своего контакта с различными химикатами, будут удалены. Если удалить некоторые химикаты с помощью фильтрации, а затем убрать посредством вихря всю вредную память, вода станет намного безопаснее.

Если подвергнуть воду действию магнитного поля, она сможет намагнититься и приобрести больше полезных свойств.

Таким образом, благодаря оживлению и намагничиванию воды, в нее во всей полноте возвращается жизненная сила, и вода становится вибрирующей. Она может быстро напитать организм влагой, так как находится на том же энергетическом уровне, что и вода в тканях. У людей, которые используют оживленную водой, улучшается пищеварение.

Нужно, однако, заметить, что для того, чтобы получить от питья такой воды максимальную пользу, надо строго следовать правилам употребления воды. Просто снабжать организм оживленной водой недостаточно. Совершенно необходимо снабжать его правильно, чтобы он мог надлежащим образом распорядиться ею. Поэтому перечитайте, пожалуйста, пятую главу и хорошо усвойте ее содержание.

Тем не менее одна проблема все же остается. Это некоторые химикаты, которые в неодинаковых количествах все-таки остаются в этой воде. Однако оживленная и намагниченная вода позволяет организму функционировать

более эффективно и таким образом укрепляет его иммунную систему. Поэтому, по всей вероятности, воздействие таких химикатов, даже на протяжении долгого срока, будет минимальным. Некоторые специалисты полагают, что, если подвергнуть воду воздействию двухполюсных магнитных полей, это изменит вращение вредных химикатов на ту же самую полярность, что у клетки, и из-за того, что химикат будет испытывать отталкивание, он удалится из организма, не причинив вреда.

### Магнит на службе у врачей

Магнит – одно из древнейших открытий, сделанных людьми. В природе он имеется в виде магнитного железняка. Магнит испокон веков вызывал у людей изумление. Его способность притягивать и отталкивать заставляла даже древнейшие цивилизации рассматривать его как особое творение природы.

Древние цивилизации знали и о лечебных свойствах магнита. Согласно китайцам, магнитотерапия упоминается в «Книге Желтого Императора о сокровенной медицине», которая, как считается, была написана около 2000 г. до н. э.

То, что мы живем в магнитном поле и сама земля представляет собой гигантский магнит, также было открыто сотни лет назад. Различные авторитетные специалисты считают, что магнитное поле Земли оказывает благотворное воздействие на здоровье всех животных, растений и людей.

Если во времена древнейших цивилизаций магнитное поле Земли было спокойным и неразряженным, то сегодня о нем нельзя сказать то же самое. Линии электропередач, бытовые электроприборы (телевизоры, радиоприемники, микроволновые печи и т. д., которые все являются творениями рук человеческих) и т. п. ощутимо влияют на магнитное поле Земли, снижая его интенсивность.

В XX в. магнитотерапия повсеместно привлекла к себе внимание общественности. В Японии эффект использования магнитов для контроля и обуздания различных заболеваний стал предметом пристальных исследований. Сейчас Япония занимает ведущее положение в мире в этой области. Огромной популярностью в стране пользуются магнитные кровати. Более десяти миллионов японцев используют их, чтобы снять стресс и напитать организм энергией. Согласно японским специалистам, магниты особенно незаменимы при переутомлении, ишиасе, синдроме телесного

туннеля, который особенно часто встречается у пользователей компьютером, астме, мигрени и т. д.

Из Японии этот вид лечения пришел на Запад, где нашел много горячих приверженцев, в том числе психологов, врачей, физиотерапевтов, спортсменов и т. п. Магнитотерапия получила поддержку у ведущих авторитетов в области медицины, например у д-ра Уильяма Филпота из Оклахомы, США, – ведущего невролога, который, после нескольких лет исследований, заявил, что, если воздействовать на наше тело отрицательным магнитным полем, это стимулирует гормон сна, мелатонин, и, таким образом, обеспечивает более спокойный сон.

Джим Колберт, чемпион США по гольфу, говорит, что даже его поврежденный диск не причиняет ему боли, если он использует магнитные подушечки. Даже Управление продовольствия и лекарств США дало свою санкцию на использование и продажу в США различных магнитных приборов.

Эксперименты, проведенные Университетом Ломалинды (США) и несколькими другими университетами, установили, что возникновение многих заболеваний суставов и хронических заболеваний связано с недостаточным кровообращением и нарушением нервной системы. Если клетки не получают необходимых питательных веществ, это в конце концов приводит к какому-нибудь хроническому заболеванию. Сейчас в различных частях света продолжают исследования магнитов, и с 1960 г. опубликовано более 4 тыс. медицинских и научных работ об использовании магнита в лечебных целях.

Обычно магнит используют для снятия боли и воспалений. Как представляется, в присутствии магнитного поля ткани работают более энергично. Если приложить магнит, то кровообращение соответствующей части тела и вокруг нее увеличивается. Воздействие магнитного поля позволяет тканям впитывать больше кислорода. Таким образом, благодаря магнитным полям ткани активизируются, в результате чего отходы удаляются быстрее, а ткани впитывают питательные вещества более эффективно. Поэтому работа клеток улучшается.

Каждая молекула воды в теле человека поляризована. Это означает, что одна ее часть электрически более положительна, а другая – более отрицательна. Поляризация тесно связана и взаимодействует с магнитными полями. Таким образом, у каждой клетки, созданной из этих молекул воды,

есть отрицательное и положительное поле. Ночью сильнее отрицательная магнитная энергия Земли, что выражается в укрепляющем сне, биологическом лечении и перезарядке энергией. Когда встает солнце, на нас воздействует положительная магнитная энергия (энергия Северного полюса), помогая нам поддерживать дневную активность. Итак, в течение дня мы подвергаемся влиянию Северного полюса, а в течение ночи испытываем воздействие Южного магнитного полюса.

Кажется очевидным, что магнит, очень напоминая этим воду, помогает при любых заболеваниях. В настоящее время магниты широко используются по всему миру для лечения расстройств сна, облегчения боли, снятия воспалений.

Одно из преимуществ магнитотерапии заключается в том, что она дешева и не имеет никаких побочных эффектов. Д-р Филпот, получивший докторскую степень по медицине в Университете Ламалинды, возглавляет Биоэлектромагнитный институт в городе Оклахома (США). Он утверждает, что человеческое тело само по себе является электромагнитной машиной.

Каждая клетка тела имеет положительное и отрицательное поле. Магнитное поле Земли играет важнейшую роль во всех видах деятельности на нашей планете, оно поддерживает жизнь живых существ и дает им силы. Именно магнетизм Земли активизирует необходимые ферментные системы во фруктах и овощах, что делает возможным их нормальное созревание. На протяжении 24 часов тело человека подвергается действию и положительных, и отрицательных магнитных сил.

Шишковидная железа в голове отвечает за работу гормонов и ферментов. Ее можно назвать магнитным органом, так как она содержит кристаллы магнетита. Она повышено чувствительна к магнитной энергии. Ночью, когда преобладает отрицательное магнитное поле Земли, именно эта железа вырабатывает гормон мелатонин.

Когда мы стареем, у нас вырабатывается меньше этих гормонов, но парадокс заключается в том, что для крепкого сна и здоровья организму необходимо такое же количество мелатонина. Поэтому, чтобы увеличить образование этого гормона, необходимо использовать магниты. Поскольку гормоны вырабатываются самим организмом, они абсолютно безвредны. Когда организм производит их в меньшем количестве, начинается процесс старения.



Теперь давайте посмотрим, что говорят о магнитотерапии другие ведущие специалисты.

Магнитотерапия, помимо того что является легкой, действенной и недорогой, дает еще и полную гарантию безопасности. Приведем отзывы о магнитотерапии некоторых врачей.

Д-р медицинских наук Луис Доннет, «Магниты для вашего здоровья»:

«В Японии и различных других частях Азии, а также в Европе магнитотерапия сделалась разновидностью народной медицины, заслуживающим доверия способом самолечения».

Ричард Левитон, «Исцеление энергией природы», East – West Journal, июнь 1986 г.:

«Сейчас мы стоим на пороге новой эры в науке о магнитах и ее применении. Магнит – это инструмент, данный нам самой матерью-природой».

Д-р Ральф У. Сьерра, «Исцеляющая сила магнита»:

«Благодаря поразительным результатам, достигнутым с помощью магнитотерапии, она достойна занять важное место в терапевтической сфере».

Д-р медицинских наук Невиль С. Бенгали, автор книги «Магнитотерапия: теория и практика»:

«Это революция в лечении повреждений мышц, боли в суставах и проблем с осанкой. Мы лечили с помощью магнитов 4 тыс. пациентов, и в 80 % случаев получили положительный результат».

Д-р медицинских наук Д. Б. Бэрен, из выступления на медицинской конференции в Бейлорском медицинском колледже, Техас:

«Теперь давайте разберемся в полюсах и других характерных особенностях магнита. Как уже говорилось ранее, у магнита два полюса – северный и южный. С названиями полюсов существует определенная путаница. То, что в одних странах именуется Южным полюсом, в других называют Северным, отсюда их обозначения тоже противоположны. Удивительно, но такая ситуация сохраняется и в наши дни. Если бы люди, от которых что-то зависит в этой сфере, собрались и выработали бы единый метод обозначения, это устранило бы главное препятствие к принятию магнитотерапии как

полезного средства широкой публикой. В этой книге я пользуюсь той системой обозначения, которую применяют большинство институтов и исследовательских центров. Когда заходит речь о магните, всегда предполагается, что один его конец направлен к географическому северу, а другой – к географическому югу. В Индии конец, направленный к географическому северу, называется “Полюс, стремящийся к северу”, или “Северный полюс”. Этот полюс также называют положительным. Когда магнит используется в качестве лечебного средства, этот полюс называют биополем. Я буду использовать в этой книге все три упомянутых термина.

Другой конец, который стремится к географическому югу, называется “Полюс, стремящийся к югу”, или “Южный полюс”. Его также называют отрицательным полюсом или “биосевером”».

#### Свойства полюсов

Свойства Южного полюса (биосевера) следующие.

1. Он отрицательно заряжен и поэтому притягивает положительно заряженные компоненты в крови, например железо.
2. Снимает боль.
3. Успокаивающе действует на нервную систему, сдерживает воспаление суставов.
4. Сокращает процесс пищеварения.
5. Останавливает рост бактерий.
6. Способствует увеличению в крови кислорода.
7. Увеличивает содержание щелочи в тканях.
8. Снижает кислотность.
9. Устраняет воздействие электромагнитного загрязнения.
10. Ускоряет свертывание крови и уменьшает кровотечение при ранах.
11. Возвращает сосудам нормальную эластичность.
12. Разрушает жировые отложения и нейтрализует ненормальные ионы кальция.

В противоположность Южному полюсу Северный (положительный) полюс (биоюг) дает следующие эффекты:

1. Дает энергию.
2. Стимулирует развитие всех видов жизни, в том числе бактерий, поэтому его нельзя использовать при инфекциях.
3. Стимулирует органы в своем энергетическом поле, увеличивает активность и притягивает водород, увеличивает кислотность.

Обычно Северный полюс используется редко, поэтому в большинстве случаев для лечения применяется именно отрицательный, или Южный, полюс.

### Противопоказания

Хотя в целом магнитотерапия безопасна, есть некоторые случаи, в которых она не рекомендуется:

- в период беременности;
- при эпилепсии;
- для людей, использующих электрокардиостимулятор;
- для маленьких детей.

Кроме того, сильные магниты не следует прикладывать к глазам, голове и сердцу.

Современная медицина признает, что, если у человека недостаточно сильное магнитное поле, это может привести к различным расстройствам. Среди них можно назвать малую подвижность в плечах, спине и шее, боль в груди, регулярные запоры и общее чувство усталости.

Все это известно под общим термином «синдром недостатка магнитного поля».

Д-р Рамачанд Бхулачанд из Пуны проводит обширные исследования воздействия магнитов на закупоренные артерии и бесплатно предоставляет магниты нуждающимся. Он – подлинный специалист по природному лечению. Применяя эту терапию, тысячи больных получили облегчение и смогли избежать хирургического вмешательства.

Магнитотерапия и вода

Спросите кого-нибудь из своих друзей или родственников, страдающих от хронической боли в спине или артрита, использовали ли они когда-нибудь магниты? Очень возможно, что вам ответят: «Да, но это было бесполезно». Я уверен, что за свою жизнь вы не встречали никого, кто бы заявлял, что излечился от своего заболевания исключительно с помощью магнита. Несомненно, люди читают книги по магнитотерапии и, поскольку магниты стоят относительно недорого, покупают и используют их, но рано или поздно оставляют это занятие, так как видят, что улучшения не наступает.

Искусство исцеления при помощи магнита насчитывает, предположительно, тысячи лет. Как представляется, это явление всемирного масштаба, и упоминания об использовании магнитов можно найти в древних источниках любой страны. По этому предмету существует обширная литература на всех языках.

Несмотря на это, в Индии магнитотерапия не стала популярна. Другие столь же древние системы день ото дня получают признание общества, их популярность растет. Примером тут могут служить гомеопатия и другие системы медицины, как, например, унани, сиддха и т. д. Мы видим, что этими системами увлекается все больше людей. Это происходит потому, что большое число людей, использовавших эти методы, заявляют, что достигли прекрасных результатов. Даже относительно новые системы, такие, как лечение с помощью праны, су-джок-терапии, рейки и т. п., увлекают воображение значительной части общества, хотя в них и не используется никаких медикаментов. Здесь тоже большое количество людей, прошедших лечение по этим системам, говорят о хороших результатах. Поэтому неудивительно, что эти системы прижились и число их последователей растет. В случае же с магнитолечением ситуация иная.

Одна из причин, почему эта система не стала популярна, возможно, заключается в том, что она не приносит сколько-нибудь значительной коммерческой выгоды. Так как магниты стоят недорого, человек в состоянии купить их, вместо того чтобы идти к целителю. Во-вторых, поскольку магниты долговечны и их может использовать целая семья, торговля магнитами тоже не является привлекательным коммерческим предприятием.

В отличие от целителей рейки и целителей, использующих прану, у человека, специализирующегося на магнитотерапии, нет возможности практиковать ее профессионально. Поэтому нет специализированных клиник магнитотерапии. Магнитотерапия не используется даже в субсидируемых

государством гомеопатических и аюрведических больницах. Врачи редко рекомендуют магниты, так как не уверены в конечных результатах.

В Индии заслуживающие доверия медицинские учреждения, лишь благодаря поддержке которых магнитотерапия и может утвердиться в качестве могущественного метода, не проводят серьезных исследований этого предмета. Путаница, связанная с этим видом лечения, начиная уже с названий полюсов, сбивает простого человека с толку и мешает ему принять этот метод.

Хотя все вышесказанное является серьезным препятствием, факт остается фактом: даже среди тех, кто всей душой принял эту терапию, очень высок процент неудач. Хотя различные книги и статьи полны заявлений о целительной силе магнитов, реально подтвердить их и изменить ситуацию могут только положительные отзывы конечных потребителей. А их-то, к сожалению, и недостает. Если большое число людей, которые применяли этот вид лечения, не подтверждают его действенности, это, естественно, отталкивает от него остальных.

Магнитотерапия довольно популярна за границей, и лидирующие позиции тут занимает Япония. Причина здесь в том, что в этой стране множество исследований данного предмета – при этом их основательность не вызывает сомнения, поскольку их проводят уважаемые медицинские учреждения и больницы. Опубликованы сотни исследовательских материалов. Все это облегчает признание этой терапии обществом. Если в ее пользу высказываются сведущие специалисты в области медицины, люди, естественно, испытывают к этому виду лечения больше доверия.

Жители зарубежных стран могут легко позволить себе приобрести такие приспособления, как магнитные кровати, которые для большинства индийцев стоят слишком дорого.

Особое преимущество магнитной кровати заключается в том, что она может оказывать свое лечебное воздействие, пока человек спит. В противоположность индивидуальной магнитотерапии, на которую приходится тратить определенное время, в случае магнитной кровати такой проблемы не возникает. Легкость лечения во сне – еще одна причина того, почему магнитные кровати популярны за рубежом.

Однако многочисленные неудачи в Индии магнитотерапии объясняются тем, что люди игнорируют правила питья воды. Они просто добавляют

магнитолечение к своему ежедневному распорядку, однако оно недействует, если организм не получает достаточного количества воды.

Если только пить необходимое количество воды должного качества, магнитотерапия может творить чудеса и быстро и безопасно приносить избавление хроническим больным. Поэтому, если вы интересуетесь магнитотерапией, сначала начните правильно насыщать ваш организм водой, как описано в этой книге. После этого вы можете приступать к лечению магнитами. Я уверен, вы станете его горячим сторонником.

### Намагниченная вода

Когда вода испытывает на себе действие магнитного поля, она претерпевает определенные изменения. Как упоминалось ранее, вода не является полностью нейтральным соединением. Она содержит ионы водорода и растворенные минералы. Магнитное поле изменяет электрические свойства иона водорода, равно как и минералов. При комнатной температуре водород находится в газообразном состоянии. Тем не менее он считается металлом, так как принимает участие почти во всех химических реакциях с другими неорганическими веществами подобно металлу.

Из-за изменения в электрических свойствах минералы и группы молекул воды временно разъединяются. Группы делаются меньше. Вода становится такой, как будто она подверглась действию средства для смягчения воды. Другими словами, она естественным образом смягчается.

Сама земля является гигантским магнитом и обладает магнитным полем в 0,5 гаусс. Гаусс – это единица измерения силы магнитного поля. Хотя 0,5 Гаусс – это низкий показатель, само по себе наличие магнитного поля по всей поверхности нашей планеты имеет следствием то, что вода в озерах, колодцах и протоках заряжается им.

Это усиливает целительные энергии, заключенные в воде. К сожалению, современные методы обработки воды, ее транспортировка по прямым подземным трубам с прямоугольными сгибами, использование для ускорения ее движения турбинных насосов высокого давления приводят к тому, что вода получает противоестественное напряжение и утрачивает накопленную ею энергию. Это, в свою очередь, влечет за собой то, что молекулы минералов и группы молекул воды объединяются, образуя более крупные группы.

От размера групп зависит способность молекул воды впитывать кислород. У большой группы молекул будет более ограниченная площадь поверхности, чем у меньшего числа групп.

Чтобы устранить нездоровые последствия накачки воды, ее необходимо снова подвергнуть воздействию магнитного поля, которое восстановит ее природные энергию и баланс. Существуют два метода намагничивания воды. В первом виде используются и Северный, и Южный полюс, и большинство практикующих магнитотерапию рекомендуют именно такую воду, так как воздействие полюсов придает ей сбалансированность.

Почти все отрасли промышленности используют магниты, чтобы убирать накипь, которая образуется в трубах. Это недорогой способ, позволяющий поддерживать чистоту труб. Убирать накипь помогают магниты биоюга.

Для лечения различных болезней используется вода, намагниченная биосевером. Магнитное поле биоюга стимулирует организм. Лучшие результаты достигаются тогда, когда вода намагничивается перед самым употреблением.

Результаты намагничивания питьевой воды (Южный полюс – биосевер):

1. Улучшается вкус воды.
2. Вода становится чище.
3. Улучшает здоровье в целом.
4. Снижается кислотность.
5. Упорядочивается уровень pH тела.
6. Происходит заживление ран.
7. Купание в намагниченной воде избавляет от пролежней.
8. Быстро излечиваются открытые раны и язвы.
9. Останавливается инфекция и ускоряется процесс исцеления.
10. Если промывать намагниченной водой глаза, это излечивает сухость глаз.
11. Уменьшаются проблемы пищеварения.
12. Улучшается деятельность нервной системы.

13. Укрепляются почки и выделительная система.
14. Если пить намагниченную воду согласно правилам, изложенным в главе 5, она предотвращает образование газов в желудке.
15. Употребление намагниченной воды, предположительно, приносит облегчение при различных видах лихорадки, больном горле, плохом пищеварении, запорах, метеоризме, язвах в полости рта, язве желудка, проблемах менопаузы и боли во время менструаций.
16. Становится гладкой кожа, и, если регулярно промывать намагниченной водой чувствительные места, это предотвращает появление прыщей, воспалений и язв.
17. Устанавливается правильный кислотно-щелочной баланс в организме.
18. Так как намагниченная вода уменьшает поверхностное натяжение, если принимать ее внутрь, она разрушает все молекулярные частицы в больших суставах. Это приводит к устранению блокад и позволяет избавиться от боли, особенно при боли в суставах, коленях и т. п.
19. Благодаря намагниченной воде быстрее удаляются токсические вещества и отходы и организм омолаживается.
20. Как показывают исследования, питье намагниченной воды благоприятно влияет на вегетативную нервную систему.
21. В качестве основной терапии способствует эффективному излечению многих хронических недугов.
22. Обладает физическими и химическими свойствами, отличными от качеств обычной воды.
23. Обладает иными, чем у обычной воды, плотностью, точкой кипения, электропроводностью, поверхностным натяжением и вязкостью.
24. Подобно тому как магниты могут поддерживать в чистоте трубы и предотвращать появление окалины, намагниченная вода способна предупреждать появление кальциевых образований в артериях. Даже в случае засоренных труб с большими отложениями окалины, если использовать магниты, они за определенный промежуток времени устраняют всю окалину. Шри Бхулачанд успешно применяет этот метод для лечения закупорки артерий, и это помогает сотням пациентов избежать хирургического вмешательства.



Использование намагниченной воды входит в число первоочередных методов лечения, которые предлагаются в большинстве российских клиник. Как говорят магнитотерапевты этой страны, намагниченная вода очень полезна для уменьшения опухолей в любой части тела, а также для удаления камней из почек. Употребление намагниченной воды предотвращает образование камней в почках даже у тех, кто предрасположен к этому заболеванию.

Эксперименты установили: уровень кислорода в воде, подвергшейся обработке с помощью магнита, выше, чем у обычной воды. Намагниченная вода дает телу энергию и стимулирует работу мозга.

### Двухполюсные магниты

Обычно два полюса магнита находятся на двух его разных сторонах. Магниты бывают различной формы, размеров и силы. Некоторые наиболее распространенные формы таковы:

- брусок: полюса расположены по концам бруска;
- подкова: полюса расположены по концам подковы;
- круг: каждая сторона представляет собой полюс;
- плоский прямоугольник: каждая сторона представляет собой полюс.

В случае же биомагнита, или двухполюсного магнита, который изготавливается посредством особого процесса, два полюса находятся бок о бок. Преимущество этого типа магнита заключается в том, что на воду можно направить энергию обоих полюсов. Именно этот вид магнита большинство магнитотерапевтов рекомендуют для намагничивания воды, так как он обеспечивает сбалансированную энергию и выправляет вращение молекул воды.

### Здоровье и вращение молекул воды

Кручение молекулы по своей оси называется вращением. Вращение является естественной функцией молекул. Молекула может вращаться либо слева направо, либо справа налево. Эксперименты, которые проводились в Японии, показали, что молекулы мертвой воды вращаются направо. Вода, взятая из тканей, зараженных раком, также имеет правое направление вращения. Однако вода из здоровых тканей имеет левое направление вращения. Исследователь магнитотерапии д-р Дэвид сумел определить направление вращения электрона, посылаемого от двух концов магнитных

полюсов. Д-р Дэвид пришел к выводу, что Южный полюс вызывает вращение налево, или против часовой стрелки, а Северный полюс – направо (по часовой стрелке).

Современная теория о том, что причиной болезней, связанных со старческой дегенерацией, и старения в целом являются свободные радикалы, основана на идее, что отрицательно заряженный электрон выпадает с орбиты и вторгается в другую клетку. Это разрушает данную клетку, в результате чего другие субатомные частицы сходят со своих обычных орбит. Это вызывает в клетках хаос.

Лечение с помощью биомагнита определенно способно помочь восстановить равновесие на субатомном уровне и устранить последствия разрушительного эффекта домино, вызванного вредоносными свободными радикалами.

Все это означает, что воде можно придать правильное направление вращения, воздействуя на нее магнитом Южного полюса. Если подвергнуть ее действию поля Северного полюса, она зарядится энергией. С помощью двухполюсного магнита можно решить обе эти задачи.

## Глава 12

### Как зарядить воду энергией

Наконец-то мы дошли до информации о приборах, с помощью которых можно оживить и наполнить жизненной силой воду, которая течет из наших кранов.

В различных частях света проводятся эксперименты, призванные выявить, как можно с помощью различных приборов получить воду, которая несла бы в себе больше энергии и жизненной силы. В этой главе мы рассмотрим эти эксперименты, приборы, которые в них использовались, и полученные в результате выводы.

### Бимер

Это прибор для зарядки воды энергией, распространенный в Европе и США.

Бимер – это картридж с органовыми слоями. Картридж здесь заполняется инертным газом, а внешний слой покрыт чистым золотом. Если погрузить бимер в воду, он выправляет направление ее вращения, что помогает гармонизировать энергетические меридианы тела.

## Оживитель воды «Нордик» (Nordic Water Revitaliser)

Он производится Nordic Systems (США). Этот оживитель воды содержит в себе воду, заряженную очень высокой энергией. Он герметически закрыт в цилиндре из хромированной меди и укрепляется на кухонном кране. Вода, подобно электричеству, обладает эффектом индукции. Вследствие индукции вода, которая входит в контакт с трубкой, также трансформируется.

## Энергостимулятор ADR (ADR's Energy Stimulator)

Энергостимулятор ADR, изобретенный Станиславом Адрианом Восинсти, отличается особым устройством пространства, которое называется модульной секцией трансформации энергии.

Стимулятор представляет собой керамический магнитный диск, вставленный в крепкий футляр из нержавеющей стали, диаметром 10 см. На него можно ставить емкости с водой, предназначенной для зарядки. Главной составной частью устройства является керамический диск, на котором укреплены различные магнитные элементы точно выверенных размеров и магнитного напряжения. Они создают комплексное магнитное поле, обладающее особой конфигурацией. К устройству прикреплен стеклянный провод, в котором, как утверждается, содержится лечебный раствор. Производитель устройства заявляет, что оно видоизменяет структуру деления молекул на группы, с тем чтобы последняя могла поглощать больше кислорода. Оно также вычищает из воды память о дурных энергиях и вновь дает ей заряд благотворной энергии.

## Грандеровы системы живой воды (Grander Living Water Systems)

Иоганн Грандер импровизирует, опираясь на идеи Виктора Шауберга. В системе Грандера вода заряжается по методу, основанному на гомеопатии. Посредством сочетания теории погружения и гомеопатии создается вода с особой вибрацией. Устройство заключается в патрон и прикрепляется к водопроводной трубе. Когда вода проходит через особым образом спроектированное приспособление, ей передаются резонансные вибрации. Это также заряжает воду энергией, исправляет направление движения молекул и удаляет дурную память.

## Аква-вихрь (Aqua Vortex)

Это прибор, по принципам своей работы очень похожий на оживитель, о котором мы будем говорить в следующей главе. Основу устройства составляет коническая пружина, вставленная в воронку. Коническая пружина

сделана из высококачественной нержавеющей стали и имеет специально выверенные размеры, что позволяет создать водоворот.

В воронку наливают воду. Там она, посредством использования уже знакомого нам принципа водоворота, заряжается энергией.

### Энергетическая кружка (Energy Mug)

Энергетическую кружку изобрел Манфред Бауэр, немецкий инженер и исследователь воды. После того как у Бауэра обнаружили рак, его стал мучить вопрос, почему раковые клетки сначала появляются в каком-то одном месте, а затем воспроизводят себя? Бауэр открыл, что практически во всей материи молекулы имеют либо правое, либо левое направление вращения. Он назвал это электрическим вращением. Он установил, что молекулы в здоровых клетках вращаются налево, а в раковых клетках – направо. Он также открыл, что вода из-под крана, из подземных скважин, из колодцев и т. п. имеет правое направление вращения, в то время как вода из горных ручьев – левое.

Во Франции есть место, под названием Святилище Лурдской Богоматери, которое славится тем, что многие больные получают там чудесное исцеление. Зафиксированы сотни случаев, когда там чудесным образом выздоравливали даже смертельно больные люди. Изучив воду около святилища, в которую, стремясь исцелиться, окунаются больные, Бауэр обнаружил, что она имеет левое направление вращения. По мнению Бауэра, вода с левым направлением вращения несет в себе колоссальную энергию. Человек, который пьет такую воду, получает огромное благо, впитывая эту энергию. Если же вода имеет правое направление вращения, она отнимает у вас энергию, и вы чувствуете себя обессиленным.

Современные методы фильтрации, такие как обратный осмос, способны удалить из воды все загрязняющие вещества. В то время как большинство загрязняющих веществ удаляются еще до того, как подвергнуться осмосу, вода приобретает пагубное правое направление вращения. Осмос не исправляет вращение, и питье такой воды не может дать человеку ничего хорошего.

После тщательных исследований Бауэр разработал энергетическую кружку, которая изменяет направление вращения воды с правого на левое. Чтобы изменить направление вращения всей воды, налитой в кружку, требуется около двух минут. Энергетическая кружка сделана из специальной пластмассы, в которой имеется пустое пространство. В это пустое

пространство наливают воду с левым направлением вращения и кружку герметически закрывают.

Когда в кружку наливают свежую воду с правым направлением вращения, то, вследствие эффекта индукции, направление вращения воды в кружке меняется. Такие кружки довольно популярны в Китае, Японии и США. Многие люди говорят, что энергетическая кружка очень хорошо повлияла на их здоровье. Некоторые даже сообщают, что избавились с ее помощью от диабета.

## Глава 13

### Вихревой энергетизатор: сделайте своими руками

В предыдущей главе вы познакомились с различными приборами, заряжающими воду энергией. У этих приборов масса плюсов и есть один существенный минус – они доступны не каждому. Самым гениальным прибором я считаю тот, который одновременно является самым простым. Ведь, как известно, все гениальное просто. И таким прибором является вихревой энергетизатор. Он так прост, что сделать его можно собственными руками при помощи нехитрых приспособлений.

Вихревой энергетизатор, также известный как оживитель, – это простое приспособление, позволяющее создать в бутылке, наполненной водой, мощный водоворот. Для энергетической зарядки воды оживитель использует природную гравитационную энергию и естественную склонность воды к вихревому движению.

Вам понадобятся две пластиковые бутылки из-под воды емкостью 1,5 л, одна пробка и один магнит. Возьмите пробку и нагретым ножом срежьте ее верх – у вас получилось кольцо с внутренней резьбой.

Промойте бутылки, чтобы они были совершенно чистыми, и наполните одну бутылку водой на 3/4, затем наполовину закрутите на горлышке бутылки с водой наше кольцо, полученное из пробки. С магнитом нужно поступить следующим образом: подберите магнит такой формы и размера, который может поместиться в горлышке бутылки неподвижно, не проваливаясь внутрь, и позволит воде переливаться в другую бутылку. Для этого подойдет магнит неправильной формы (можно взять и разбить школьный магнит, для магнитной доски или магнитики из детских азбук).



Рис. 1. Изготовление вихревого энергетизатора

Теперь возьмите пустую бутылку и, перевернув, прикрутите ее к другому концу нашего кольца. Бутылку нужно укреплять прочно, чтобы, когда начнется вихревое движение, она не протекала.

Сделав такое приспособление из двух бутылок, возьмите нижнюю бутылку (ту, что с водой) и осторожно переверните весь агрегат сверху вниз так, чтобы бутылка с водой оказалась наверху, а пустая бутылка – внизу. Вы увидите, что вода не потечет.

Затем обеими руками крепко возьмите верхнюю бутылку (с водой) и резко прокрутите по часовой стрелке четыре-пять раз. Тогда вы увидите, что вода в бутылке начнет вращаться и переливаться через отверстие в нижнюю бутылку. Теперь можете поставить агрегат на стол. Вода будет продолжать усиленно вращаться, и в центре верхней бутылки можно будет наблюдать красивый водоворот в виде воронки. Вода полностью прольется в нижнюю бутылку.

Если вначале вы потрясли бутылку с водой недостаточно сильно и водоворот слабый, вода может перестать течь, пролившись наполовину. В таком случае возьмите агрегат в руки и сильно покрутите его в направлении против часовой стрелки. Так вы придадите водовороту новый импульс. Дайте воде пять минут постоять, чтобы молекулы полностью смогли образовать группы.

Вихревое движение позволяет воде восстановить свой энергетический потенциал.

Запомните, пожалуйста, что оживитель лишь приспособление для энергетической зарядки, а не фильтр. Он может придать воде энергию, но это не значит, что вода становится химически безопасной и ее можно пить.

Сначала нужно фильтровать воду с помощью хорошего фильтра и лишь затем эту фильтрованную воду пропускать через оживитель. Однако независимо от того, используете вы фильтр или нет, оживление повышает качество воды.

### Намагничивание

Намагничивание является очень важным и простым процессом. Для этого вам понадобятся два полярных магнитных бруска, один из которых будет представлять Северный, а другой – Южный полюс.

Положите эти бруски на стол и поставьте на них бутылку. Чтобы гарантировать результат, вам нужно подержать бутылку определенный промежуток времени. Обычно хватает 15–20 минут. После того как вода около 20 минут подвергалась воздействию магнитного поля, ее можно начинать пить, следуя правилам, приведенным в пятой главе. Выпивая необходимое количество воды, всегда ставьте бутылку на магнитные бруски, чтобы она могла намагничиваться непрерывно. Также необходимо держать магнит вдали от любых электрических приборов, таких как миксеры, кофемолки, микроволновые печи, телевизоры, стереосистемы и т. д. Не допускайте также, чтобы они входили в контакт с водой.

### Резервуары для воды

Верхние резервуары для сбора воды – очень удобны для пригородных домов и коттеджей, где нет централизованного водопровода, а также для домов, которые в недостаточной мере обеспечиваются водой муниципальными органами.

Верхние хранилища могут быть сделаны из кирпичей, покрытых штукатуркой. Форма резервуара, как правило, прямоугольная.

Равно популярны и пластмассовые резервуары. Они, со своей стороны, бывают цилиндрической и прямоугольной формы. Кроме хранения воды, ни один из вышеупомянутых резервуаров не выполняет больше никаких функций.

Исследования показали, что лучше всего хранить воду в резервуарах яйцевидной формы.

Последние двадцать лет в Европе и Японии вода является предметом пристального изучения. В настоящее время признано, что вода, благодаря своей способности собирать жизненную энергию и передавать ее людям, имеет решающее значение для здоровья человека. Купание в энергетически заряженной воде – лучший способ тонизировать организм. Сообщается, что через кожу тело человека поглощает праническую энергию гораздо быстрее. Если 10 минут принимать душ, то это дает столько же пранической энергии, сколько можно получить, если выпить два литра воды в течение дня. Поэтому один из самых простых способов обеспечить здоровье всей семье – заряжать воду энергией и поддерживать ее на высоком энергетическом уровне.

В Германии проводились эксперименты с целью выяснить, влияет ли на качество воды форма емкости, в которой она содержится. Были изготовлены емкости различной формы, и в них в течение дней и месяцев держали воду, чтобы можно было изучать количество и разновидности образующихся в ней водорослей, размножение бактерий (которые обычно содержатся в питьевой воде), ее запах и вкус. После многочисленных опытов немецкие ученые пришли к выводу, что для того, чтобы зарядить воду энергией, наилучшей является емкость в форме куриного яйца.

Все мы видели куриное яйцо. Но мало кто задумывался, что его форма соответствует образу космического сознания, и природа, возможно, придала яйцу такую форму для того, чтобы плод, находящийся в нем, мог развиваться наилучшим образом.

Природа никогда не тяготеет к прямоугольным или кубическим формам. Посмотрите на любой овощ или фрукт, на зернышко пшеницы и т. п. Вы увидите, что у всех у них нет острых краев и углов. Похоже на то, что природа явно предпочитает сферические и цилиндрические формы. Природа определенно отдает предпочтение сферическим формам. Звезды и планеты



обладают сферической формой. Большинство озер представляют собой круглую впадину. Подобные примеры можно при-водить бесконечно.

Что касается яйца любой птицы, то по форме оно более-менее сходно с куриным. Куриное яйцо не является точно сферическим. Если взглянуть на яйцо, то можно увидеть, что его верхняя часть представляет собой почти полусферу, слегка вогнутую внутрь. Нижняя часть больше напоминает конус. Если мы признаем, что природа избрала именно эту форму, так как она наилучшим образом защищает жизнь и позволяет выйти из скорлупы живой птице, то нам определенно нужно относиться к этой скорлупе с величайшим почтением и пытаться понять, что хочет сказать нам природа.

Немецкие исследователи заключили, что это лучшая форма для поддержания любой жизни, поскольку в ограниченном пространстве яйца зародыш развивается в сложившуюся птицу. После этого были сделаны емкости такой формы, которые в своей основе представляли собой две соединенные друг с другом параболы. Исследование показало, что вода, содержащаяся в этих яйцеобразных емкостях, не способствует росту в ней бактерий и водорослей. У воды улучшался вкус. Когда перед подопытной собакой ставили эту воду и обычную воду из-под крана, она всегда выбирала первую. По словам ученых, питье такой воды и купание в ней улучшает структуру кожи, пищеварение и выделительную систему, а также благотворно влияет на волосы.

## Глава 14

### Преимущества воды перед другими напитками

Наш организм на 75 % состоит из воды. Разумеется, именно эта субстанция отвечает за очень важные процессы, происходящие в нашем организме. Вода является транспортным средством для циркуляции в теле клеток крови, а также важнейшим растворителем веществ, в частности кислорода. Системы нейротрансдачи в мозге и нервах зависят от быстроты прохождения натрия и калия через мембрану в обоих направлениях по всей длине нервных отростков. Вода свободно проходит через мембрану и приводит в действие ионные насосы, которые обеспечивают перемещение микроэлементов. Некоторые из этих насосов генерируют электрическое напряжение, а значит, эффективность систем нейротрансдачи зависит от наличия свободной воды в нервных тканях. Вода под воздействием осмоса пытается проникнуть в клетку и тем самым производит энергию, заставляющую работать ионные насосы.

Вода также является связующим материалом нашего организма. Она соединяет твердые частицы клетки. У клеточной мембраны вода скрепляет твердые вещества и формирует защитный барьер вокруг клетки.

Все живое на земле живет благодаря тому, что на нашей планете существует чудо, которое называется вода. И вы пытаетесь лишать себя этого чуда! Эти лишения могут спровоцировать притупление чувства жажды. Не бойтесь, к смерти это вас, скорее всего, не приведет, но навредить может основательно. Но у вас еще есть шанс поправить свое бедственное положение и спасти себя от обезвоживания. Если организм снова приучить к достаточному потреблению воды, то ощущение жажды может опять обостриться. Восстановление воды в клетках происходит медленно. Клетки тела впитывают воду понемногу, как губка. Но не надейтесь насытить все свои клеточки двумя-тремя стаканами воды. Боюсь, что до изучения этой книги ваше здоровье оставляло желать лучшего, и вам следует взяться за себя всерьез.

И если вы хотите прекрасно себя чувствовать, забудьте на время, а лучше навсегда, более привычные для вас напитки.

#### Кофеинсодержащие напитки

Во-первых, вам следует отказаться от кофе и кофеинсодержащих напитков. Кофеин содержится не только в кофе, но и в чае, газировке, шоколаде. Если в чашке заварного кофе содержится 80 мг кофеина, а в чашке растворимого 45 мг, то чай или газировка недалеко ушли от этих показателей – в них содержится 50 мг этого вещества. Вред кофеина состоит в том, что он блокирует производство мелатонина в мозге. Это угнетающее воздействие на выработку мелатонина шишковидной железой мозга длится от пяти до восьми часов. Мелатонин регулирует функции организма во время сна. Поэтому снижение уровня мелатонина является главной причиной того, что кофе вызывает бессонницу.

Это сообщение, вероятно, удивит студентов, которым свойственно готовиться к экзаменам по ночам, поглощая кофе в больших количествах. Кофеин подавляет активность ферментов, используемых при запоминании. Это может вызвать потерю памяти. Японские исследователи доказали, что кофеин подавляет фермент фосфодиэстеразу, который участвует в процессе обучения и развития памяти. Если вы в студенческие годы выпивали по пять-шесть кружек кофе в день, то время забить тревогу – вы в два раза больше подвержены сердечным приступам, чем люди, не

страдающие кофеманией. Кофеин может вызвать генетические отклонения. И наконец, кофеин очень сильно обезвоживает организм.

### Алкоголь

Еще один враг вашего организма – это алкоголь. Вы, разумеется, знаете о пагубных свойствах алкоголя: он подавляет деятельность иммунной системы, приводит к заболеванию печени, способствует развитию различных форм рака, рано или поздно приводит к импотенции. И, в еще большей степени, чем кофеин, обезвоживает организм. Алкоголь блокирует работу систему аварийной подачи воды в мозг, вызывая обезвоживание клеток мозга. Именно обезвоженный мозг посылает сигналы похмелья наутро. Но если вы все же бурно повеселились накануне и утром вас преследуют тошнота и сильные головные боли, забудьте про кофе, крепкий чай, лимонад, рассол, а тем более про пиво. Этим вы только можете усугубить свое бедственное положение. Если вам уж так хочется аспирина, выпейте его для собственного успокоения, запив таблетку 0,5–1 л воды. Через полчаса вы будете как огурчик. Это средство помогало многим моим друзьям. И поверьте, без аспирина в такой ситуации легко можно обойтись – вас способна вылечить простая вода.

Между прочим, у многих людей есть психологическое привыкание к алкоголю, вернее, даже не к алкоголю, а к напитку как таковому и к емкости, из которой он употребляется. То есть вы ощущаете позывы организма выпить, но неправильно его истолковываете. Ваше тело и душа просят: «Дай нам воды!» – а вы хватаетесь за пиво, обрекая себя на обезвоживание. Как вы думаете, скажет ли вам ваш организм спасибо после этого? Конечно же, нет. Он будет мстить вам различными болезнями. Не провоцируйте его на это!!! Часто алкогольные напитки пьют за компанию – не потому, что хочется, а потому, что у всех в руках бокалы, или баночки, или бутылки. Какой выход из этой ситуации? Выберите себе подходящую емкость (бокал, баночку или бутылку) с... водой. И пусть ваши собутыльники, сослуживцы, приятели думают что угодно.

### Важность воды

Вода помогает кровеносной системе и внутренним органам поглощать и усваивать питательные вещества. Должное насыщение организма водой помогает ему противостоять образованию камней в почках, болезням выделительной системы и запорам. Вода также ускоряет удаление из организма токсинов и отходов жизнедеятельности. Как выяснилось в

результате исследований, потребляя достаточное количество чистой воды, можно снизить риск рака определенных органов, таких как толстая кишка, грудь, мочевого пузыря и почки. Если пить воду перед едой, это поможет сбросить лишний вес и удерживать массу тела в норме, так как это способствует пищеварению и уменьшает аппетит.

Вода увлажняет суставы и мышцы, уменьшает воспаления, помогает излечиться от ран и сокращает риск определенных травм, таких как растяжение связок. Вода улучшает работу мозга. Всего лишь двухпроцентное обезвоживание может привести к значительной кратковременной потере памяти.

Поскольку питье воды способно принести столько пользы и в то же время некачественная, загрязненная вода несет в себе столько опасностей, потребители озабочены поиском «совершенной воды». Что касается тех практикующих врачей, которые серьезно относятся к тому, какую воду пьют их пациенты, то большинство из них рекомендуют дистиллированную или подвергшуюся обратному осмосу воду, полагая, что самая чистая, значит, самая лучшая. Другие советуют пить бутылированную натуральную ключевую воду или воду с особым составом. Однако у всего перечисленного есть свои отрицательные стороны, и никто не предлагает пациентам чистую воду оптимального качества. А ведь именно такая вода и способна творить чудеса!

#### Вместо заключения

Мы живем в эпоху нового осознания важности здоровья. Не много найдется тех, кто не принимал бы различные пищевые добавки, не пробовал бы новую диету или не использовал домашние тренажеры, чтобы лучше выглядеть, сбросить лишний вес или обрести оптимальное здоровье. Этот всплеск осознания важности здоровья ведет к тому, что даже официальное медицинское сообщество проявляет небывалый интерес к природным средствам и холистическим методам лечения. Поэтому неудивительно, что, например, американцы тратят на витаминные добавки, лекарственные растения, сеансы лечения и т. п. более тридцати миллиардов долларов в год! Сейчас десятки тысяч врачей, мануальных терапевтов и целителей даже включают подобные добавки в предлагаемый ими курс лечения. С каждым днем все привычнее становится картина, когда больной покидает кабинет врача, держа в руке рекомендации по питанию, составляющие часть особой системы оздоровления.

К несчастью, несмотря на интерес, который медицинское сообщество сейчас проявляет по отношению к правильному питанию и природным лекарственным средствам, большинство практикующих врачей не замечают или недооценивают самую важную составляющую любого курса лечения – воду. Вне зависимости от того, что конкретно мы хотим получить, следуя той или иной лечебной или оздоровительной программе, мы не получим максимальной пользы, если не будем пить нужное количество воды должного типа. Все специалисты сходятся на том, что после воздуха, которым мы дышим, вода – самая важная субстанция, которой питается наш организм. Удивительно, что столько времени и денег тратится на добавки, натуральные продукты и природные средства лечения (некоторые из них весьма вкусны и утонченны), но так мало внимания уделяется воздействию воды, с которой все это принимают.

В воде, подаваемой муниципальными водопроводами, легко отыскать изрядное количество нитратов, пестицидов, тяжелых металлов, радиоактивных соединений, продуктов нефтехимии и паразитов. Токсины и свободные радикалы в этой воде становятся значительно более ядовитыми для людей из-за добавления хлора – химиката, использование которого предписано ведомством здравоохранения.

В настоящее время Агентство по охране окружающей среды США официально сообщает, что у людей, которые пьют хлорированную поверхностную воду (воду из озер, рек и неглубоких колодцев) и купаются в такой воде, на 50 % возрастает вероятность рака.

Большинство людей удивляются, когда узнают, что десятиминутный душ может оказаться на 600 % опаснее из-за попадания в организм вредных веществ, чем вся вода, выпитая ими за день.

В городах питьевая вода обычно загрязнена МТВЕ – добавкой к бензину, которая попадает в наши водопроводные сети с тех самых пор, как автомобили и их выхлопы сделались неотъемлемой частью городского пейзажа. Считается, что МТВЕ вызывает рак при концентрации 10 частей на миллиард, но, к несчастью, местные водопроводные службы бессильны его удалить.

Обеспокоенные подобными сообщениями, горожане используют различные системы очистки, такие, как стерилизация с помощью ультрафиолета и обратный осмос. Некоторые переходят на бутылированную воду, но все это не дает гарантии безопасности, так как то, что вода

«безопасная», еще не означает, что она благотворна для вашего организма. Проблема в том, что среднестатистический потребитель и даже большинство профессиональных медиков не знают, как наилучшим образом обрабатывать воду и откуда лучше всего брать воду для питья.

Если не принимать во внимание тип воды, которую мы пьем, это может свести на нет или уменьшить пользу от любых добавок и курсов лечения. Однако, как станет ясно дальше, системы очистки воды, равно как и сама вода, которая получается в результате их применения, сильно различаются между собой. На наше здоровье может положительно или отрицательно повлиять то, какого рода системой очистки мы пользуемся и каким образом пьем воду.

#### Примечания

1

В России такие фильтры называются картриджными и используются для первичной механической очистки воды.– Примеч. ред.

2

В России этот принцип используется в проточных фильтрах. – Примеч. ред.

3

Существуют они и в России, например система обратного осмоса Atoll. – Примеч. ред.

4

В России подобные аппараты еще не вышли на рынок. Ближайшее место, где продаются ионизаторы, – это Эстония (ионизатор Mavello JP 101). – Примеч. ред.