

ОТ РЕДАКЦИИ

Вода, на первый взгляд, не только самое доступное, но и самое простое вещество на Земле. И при этом — одно из самых таинственных. Недаром люди во все времена исследовали воду тем или иным способом. Вода расширяется при охлаждении, вместо того, чтобы сжиматься, как большинство веществ, имеет самую большую удельную теплоемкость, коэффициент поверхностного натяжения воды уступает только ртути, вода — отличный растворитель... О воде можно сказать многое.

Мы используем воду различным образом: для питья, гигиены, сельского хозяйства, во многих производствах. И тем не менее, далеко не все знаем о воде. Исследования этого удивительного вещества продолжаются по сей день. Водой занимаются и химики, и физики, и микробиологи, и физиологи, и медики, и гидрогеологи, и даже астробиологи. Сложно назвать область человеческой деятельности тем или иным образом не связанную с водой.

Но при этом исследования последних лет доказывают, что значение воды для человеческого организма все еще значительно недооценивается. Основа здоровья человека — постоянное пополнение запасов свежей воды. Но, признавая этот факт, еще затруднительно ответить на ряд вопросов. Например: как правильно пить воду? Сколько воды выпивать в день? Какая вода является полезной, а какая вредной? Чем опасен сахар в напитках? Какие жидкости необходимы нашему организму?

На все эти вопросы отвечает автор книги — Ольга Бутакова, врач с 30-летним стажем практической деятельности, системный методолог



в области технологий здорового образа жизни, педагог, доктор педагогических наук, основатель и ректор «Международной Академии здоровья», автор более 50 учебно-методических пособий и популярных книг, разработчик оздоровительных методик при помощи системы натурального питания. Руководитель Международного проекта «Право человека на здоровую жизнь».

Ее лекции в рунете – самые популярные: в месяц набирают десятки тысяч кликов. А залы, в которых она выступает, всегда переполнены.

Бонус от автора:

- тест на закисление организма (стр. 93);
- тест на состояние кислотно-щелочного равновесия (стр. 174);
- тест на обезвоживание организма (стр. 36).

ПРЕДИСЛОВИЕ

Вода... Как, казалось бы, все просто. Две молекулы водорода, одна кислорода. H_2O — ясно и понятно любому школьнику. Доступна повсюду, достаточно включить кран, и оттуда немедленно польется вода. Водой покрыто около 70% нашей планеты, при этом доля пресной воды, пригодной для использования человеком (питье, сельское хозяйство) составляет всего лишь около 2,5%, и половина ее находится в ледниковых шапках Антарктиды и Гренландии. Так или иначе, но с водой сталкивался каждый человек — в реке, озере, море, в виде дождя или снега, в стакане воды из-под крана. И на этом основании каждый считает, что знает о воде практически все.

И тем не менее, вода — одно из самых таинственных веществ на Земле. Астробиологи утверждают, что вода имеется не только на нашей планете, другие планеты тоже могут похвастаться наличием воды. Вода есть во всех кометах, а также на многих астероидах. Воду в виде льда обнаружили на Луне, на спутниках Юпитера и Сатурна, пары воды есть даже в атмосфере Солнца и так далее — Солнечная система буквально наполнена водой. Планеты, обращающиеся вокруг других звезд, также содержат воду в своей атмосфере либо в виде льда. Ученые считают, что вода является колыбелью жизни на

**2,5% — пресная вода,
пригодная для питья**





Земле, и ее наличие на других планетах Вселенной позволяет им утверждать, что и там может быть жизнь. Но при этом никто не знает откуда вода взялась на нашей планете, а также и на других планетах — появилась ли самостоятельно в результате каких-либо химических реакций, а, может, была занесена кометами, тем более, что многие из них буквально состоят из льда? И почему жизнь зародилась именно в воде, почему так необходимо ее присутствие? В конце концов, имеется множество жидких веществ, так почему именно H_2O ? Да что там зарождение жизни! Физиологи не могут точно сказать, какую именно роль играет вода в организмах живых существ! Что же такого волшебного в этом «простом» соединении?

У воды множество интересных свойств, которые до сих пор изучаются. Но самое главное, что интересует каждого человека: для чего нам нужна вода? Сколько воды и какого качества нужно выпивать ежедневно? Могут ли заменить воду другие жидкости? К примеру, почему бы в качестве растворителя питательных веществ не использовать кофе, чай, соки и так далее?

Говорят, что кофе вреден, от него портится цвет лица. Как, впрочем, и от чая. Мелочь, конечно, особенно при наличии современных косметических средств. Это раньше те, кто хотел сохранить нежную розовость кожи, пили исключительно чистую воду и молоко. Теперь же можно пить все подряд, а недостатки цвета компенсировать с помощью косметики. Однако вопрос: а почему от воды цвет кожи сохраняется свежим до самой старости, а от чая и кофе портится? Как вода влияет на кожу? Не та вода, которой умываемся, а та, которую пьем. И что портится от других напитков (газировки, какао, кваса и так далее), кроме цвета лица? Ведь этот самый цвет — всего лишь показатель, симптом, который указывает на другие, более глубинные изменения в организме. И вряд ли эти изменения являются положительными, если в качестве симптома выступает негативное влияние на цвет и структуру кожного покрова.

Обратите внимание на следующий факт: на нашей планете обитает огромное количество видов живых существ. И все, кроме людей, утоляют жажду исключительно водой. И только люди пьют не только воду, но множество других напитков. Почему? Просто потому, что это вкусно? Куда как вкуснее, чем обычная питьевая вода. Но — получаем ли мы требуемый

Вода как лекарство

результат? То есть: растворяются ли питательные вещества, восполняются ли запасы воды, имеющиеся в организме человека и необходимые для его нормальной жизнедеятельности, если вместо воды употреблять другие жидкости?

Что будет, если полить цветы компотом или газировкой? Никому в голову не придет это сделать, так как подобное действие чревато потерей цветов. Так же никто не станет лить в аквариум с рыбками квас или сок – рыбок-то жалко. И цветам, и рыбкам нужна вода. Просто вода, а не ее заменители, пусть даже и супер-вкусные и супер-жидкие. А что же про-





исходит в организме человека, если вода заменяется соком, пусть даже трижды натуральным и даже свежееотжатым?

Давайте попробуем ответить на самые животрепещущие вопросы:

- для чего человеку нужна вода?
- как с помощью воды вернуть себе молодость и здоровье?
- как правильно пить воду?
- какую именно воду нужно пить?

Да, на наше здоровье и долголетие влияет множество факторов, но питьевой режим является одним из основополагающих. Именно поэтому к нему следует относиться со всем почтением и осторожностью. Нам сложно повлиять на экологическую обстановку, нередко практически невозможно сменить неблагоприятную работу на ту, что больше способствует сохранению нашего здоровья, но вполне в наших силах обеспечить себе максимально благоприятный питьевой режим, и это будет значительным шагом вперед — к долгой и здоровой жизни.

Еще в XIX столетии Луи Пастер, великий ученый, микробиолог и химик, пришел к удивительному выводу:

«ЧЕЛОВЕК ВЫПИВАЕТ 90% СВОИХ БОЛЕЗНЕЙ».

Так давайте изучим информацию о воде и влиянии этого удивительного вещества на нашу жизнь и здоровье.

Часть 1

ВОДА – ЭТО ЖИЗНЬ

Что для человека вода? Только ли жидкость, предназначенная для питья, мытья и полива огорода, или нечто гораздо большее?

Благодаря различным фильмам, демонстрирующим выживание в пустыне или джунглях, почти всем известно, что мякоть кактуса на 95% представляет собой воду. Арбуз является полезной ягодой не только потому, что содержит витамины и микроэлементы, необходимые человеку, но еще и по той причине, что примерно на 90% состоит из воды,

то есть, поедая арбузы, мы не только получаем различные полезные вещества, но и восполняем запасы воды в организме.



Но мало кто задумывается о том, что человек не так уж далеко ушел от кактуса или арбуза по процентному содержанию воды. При рождении ребенка его организм на 90% состоит из воды, в процессе старения воды становится все меньше, и к старости остается немногим более 60%.

ФАКТИЧЕСКИ ПРОЦЕСС СТАРЕНИЯ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ПРОЦЕСС ПОТЕРИ ОРГАНИЗМОМ ВЛАГИ!

Не потому ли сейчас очень много молодых людей, выглядящих гораздо старше своих лет. Возможно, дело в том, что они с самого детства пьют все, что угодно, но только не чистую воду. А ассортимент разнообразных напитков все шире, упаковки все ярче, все привлекательнее, реклама все настойчивее. Нам предлагают зеленый чай, так как с его помощью можно похудеть, красный чай, как источник витамина С, квас, как прохладительный напиток, различные соки для оздоровления, утверждая, что они не



содержат консервантов, множество сладких газированных напитков, содержащих красители, заявляя, что именно эти напитки являются символом молодости, красоты, спорта и многого другого...

Кстати о консервантах. Простой вопрос: если в рекламируемых напитках нет консервантов, то каким образом они могут храниться настолько долго? Ответ предельно прост:

**НЕ БЫВАЕТ УПАКОВАННЫХ СОКОВ
БЕЗ КОНСЕРВАНТОВ И КРАСИТЕЛЕЙ!**



Если вы в этом сомневаетесь, то прочтите внимательно то, что написано на упаковке. Мелким шрифтом.

Не пора ли оглянуться? Ведь болезней все больше и больше, а диагнозы с каждым годом становятся все моложе, и от тех заболеваний, что ранее считались исключительно «старческими», теперь страдают даже дети. Мы заменяем воду другими жидкостями, и энергия, столь необходимая нашему организму для нормальной жизнедеятельности, расходуется напрасно: на выделение из этой жидкости столь востребованной воды и на последующее удаление отходов. Постепенно этот перерасход энергии начинает проявляться в виде хронической усталости, плохого самочувствия (в народе это называется «упадок сил»), а затем и в форме разнообразных заболеваний, начиная от небольших простуд и заканчивая весьма серьезными болезнями.

Не пора ли нам вспомнить, что с точки зрения биологии мы — такие же организмы, как и все другие на Земле. Те, что потребляют чистую воду. Мы нарушили правило, которому следуют все живые существа, начиная от крохотной травинки и заканчивая голубым китом, самым крупным животным планеты: пить только воду! Может, стоит вернуться к первоисточнику? К колыбели жизни. Чтобы сохранить или вернуть здоровье, чтобы продлить жизнь.