



Вода живая и мертвая. «Живая» вода омолаживает клетки организма, препятствует его старению и дает нам силы. А еще отлично усваивается с наименьшими потерями и затратами энергии. У нее есть ряд важных показателей, на которые обязательно нужно обращать внимание: кислотность, окислительно-восстановительный потенциал, минерализация и поверхностное натяжение.

Но еще есть и такие свойства, которые не поддаются научному объяснению. Например, в одном из японских городов после общей молитвы совершенно поразительным образом было

остановлено цветение водоема, вода там больше не зацветала и остается чистой до сих пор.

Впрочем, есть и такая вода, которая не утоляет жажду и не дает энергии. Ее называют «мертвой». Она притягивает вирусы, бактерии и даже негативные ситуации в жизни.

Вода – универсальный растворитель. Мы состоим на 2/3 из воды. Если не восполнять свой водный баланс, то в организме нарушаются жизненно важные процессы, ведь клетки начинают голодать.

Какие функции выполняет вода в организме

Регулирует температуру тела. В жаркую погоду мы стараемся пить прохладную воду, которая позволяет поддерживать нормальную температуру – 36,6 °С. А когда холодно, наоборот, пьем теплую, чтобы согреться. В день нужно выпивать не меньше 1-2 литров воды, причем питьевой, а не кофе или чая.

Транспортная функция воды – это доставка питательных веществ и кислорода в клетки и очищение организма от токсинов. Если мы пьем мало жидкости, наша детокс-, или очистительная, система не работает, клетки погибают. Поэтому очень полезно пить воду утром натощак. Вода должна быть комнатной температуры, в нее можно добавить сок лимона. Таким образом запускается механизм очищения, убираются застои лимфы. Утро должно быть бодрым.



Коммуникативная функция заключается в помощи во взаимодействии клеток друг с другом. Жидкость переносит электрические заряды клеткам. Если вода природная, она помогает сохранять молодость наших клеток, а если вода создана искусственным путем, она забирает из клеток и тканей электроны, таким образом организм наш начинает стареть.

Вода является гидроскелетом. Она защищает от ударов кости и органы, служит смазкой для суставов.

А еще вода помнит все, что вокруг нее. Это информационная функция воды. Такая способность была доказана японским исследователем Масару Эмото. Вода подвергалась различным видам воздействия (мысли человека, негативные слова, музыка). Затем ученые исследовали ее под микроскопом и заметили, что на позитивные вибрации вода формировала красивые кристаллы, а на негативные – такие структуры, в которые могли попадать вредные микроорганизмы. Самый красивый кристалл образовывался при сочетании слов «любовь» и «благодарность».



На что обращать внимание при выборе воды

Первое, на что нужно обратить внимание, – это показатель кислотности воды (водородный показатель), или pH.

Что же такое pH? И как его определить в домашних условиях? Так как вода является природным растворителем, в ней растворяются кислоты и щелочи. В кислых растворах больше содержится ионов водорода (H⁺). В щелочных – больше гидроксид-ионов (OH⁻). Водородный показатель показывает соотношение ионов H⁺ и OH⁻ в воде.

Если больше концентрация ионов водорода, то это кислая среда, если гидроксид-ионов

больше – щелочная. Так, от 3 до 6,5 pH – кислая среда, 6,5-7,5 – нейтральная, выше 7,5 – щелочная. Самым лучшим pH-показателем для воды считают число 7,5, ведь он близок к pH нашей крови. Такая вода улучшает обмен веществ, снижается старение клеток, уменьшается риск развития многих заболеваний. В домашних условиях проверить pH воды можно с помощью лакмусовой бумажки. Вода с pH ниже 7 не утоляет жажду, нам постоянно хочется пить.

Употреблять ежедневно качественную воду вполне возможно: стоит приобрести качественный аппарат для ее очистки или покупать готовую питьевую воду, где производитель указывает показатели на этикетке. В Беларуси производят достаточно марок с хорошим pH-показателем.

Щелочной вода становится при добавлении в нее лимонного сока.

На качество «живой» воды влияет окислительно-восстановительный потенциал (ОВП).

Это способность воды вступать в биохимические реакции. Чем больше разница ОВП воды и ОВП жидкостей организма, тем сложнее организму работать – он быстрее изнашивается. Если ОВП воды схож с ОВП человека, организм меньше тратит энергии и легко восстанавливается. Если ОВП воды ниже ОВП нашего организма, клетки получают энергию и антиоксидантную защиту. Организм не так быстро стареет.

Любопытный факт, что в районах, где ОВП воды ниже, чем ОВП организма, обязательно находятся долгожители.



Как приготовить отрицательно заряженную воду в домашних условиях

Замачиваем 2 ст.л. льняного семени в 500 мл чистой воды

Настаиваем 12 часов

Отцеживаем и пьем воду

Заливать семена следующей порцией воды можно до 5 дней.

Потом готовим новую закваску. Храним в холодильнике.

Минерализация питьевой воды – тоже важный показатель.

Вода должна обогащать организм кальцием, магнием, натрием, калием, марганцем, хлором и железом. Определяется минерализация в мг/л. Самая благоприятная минерализация – от 0,2 – 0,5 г/л. В домашних условиях такую воду можно получить с помощью фильтров обратного осмоса, ионизацией воды, для воды из-под крана подойдет минеральная композиция на основе природного коралла, которая обогатит ее минералами и улучшит качество. Ежедневно можно пить столовую минеральную воду с минерализацией менее 1 г/л. Этот показатель есть на этикетке.

Поверхностное натяжение воды (ПНВ) означает, насколько быстро она усвоится в организме, а также сколько сил потребуется организму для этого. Например, низкий уровень ПНВ легко поступает в организм. Показатель нашего тела – 43 дин\см. Водопроводная вода имеет показатель около 73 дин\см. Чем ближе значение у воды, которую мы пьем, к показателю нашего тела, тем лучше она будет усваиваться. Помогают снизить ПНВ коралловые композиции.

Наш организм сам может снижать ПНВ, ОВП, регулировать pH, но с возрастом эта способность уменьшается, и организм «закисляется». А в кислых средах живут паразиты, вирусы и грибки, которые снижают иммунитет, вызывают различные заболевания.

Организму нужно тратить много энергии для поддержания равновесия в системе. И если мы со словами любви и благодарности начнем свое утро, добавим лимонного сока в воду и приготовим простой рецепт для отрицательно заряженной воды, наш организм будет благодарен за «живую воду», которая принесет долголетие, молодость и красоту.

Подготовлен ГУ «Жодинский ГЦГЭ» по материалам интернет портала «Здоровые люди»
<https://24health.by/>