Jarmila Mandžuková

Léčivá síla VODY

Léčivá síla vody

Vyšlo také v tištěné verzi

Vyrobeno pro společnost Palmknihy - eReading

Jarmila Mandžuková

Léčivá síla vody – e-kniha
Copyright © Fortuna Libri, 2020

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

Jarmila Mandžuková

Léčivá síla VODY

Fortuna Libri

Copyright © Jarmila Mandžuková, 2019
Design © Q point Praha, 2019
Cover illustration © Shutterstock, 2019
Illustrations © Shutterstock, Pexels, Pixabay, 2019

Vydalo nakladatelství Fortuna Libri Publishing

www.fortunalibri.cz

Odpovědná redaktorka Lucie Bednářová

První vydání

Všechna práva vyhrazena

Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, ukládána v jakémkoliv vyhledávacím systému nebo přenášena v jakékoliv formě ani elektronickými, mechanickými, kopírovacími, nahrávacími a jinými prostředky bez předchozího souhlasu vydavatelů.

ISBN 978-80-754-6227-5 tištěná kniha
ISBN 978-80-754-6287-9 ePub
ISBN 978-80-754-6288-6 Mobi
ISBN 978-80-754-6289-3 PDF

Obsah

Úvod **9**

Voda je život 13

Bez vody bychom nebyli a nežili **14**
Posvátná a zázračná voda **15**
Voda je nenahraditelná **17**
Může pitná voda škodit zdraví? **19**
Obávaný chlor 20
Fluoridy zabíjejí? 20
Nebezpečné estrogeny 21
Hazard s plasty 22
Riziko ftalátů a bisfenolů 23
Jsou PCB stálou hrozbou? 24
Kdo šetří, má za tři **25**
Není voda jako voda **28**
Povrchová voda 28
Podzemní voda 29
Zdroje pitné vody 30
Jak se dělí balené vody 30
Balená pitná voda 31
Balená pramenitá voda 31
Balená kojenecká voda 32
Balená minerální voda 32
Etiketa – studnice informací 39
Co pít? **40**
Kohoutkovou, nebo balenou vodu? 41
Obyčejnou, nebo vodu s bublinkami? 43
Čistou, nebo ochucenou vodu? 44
Teplou, nebo studenou vodu? 46
Tvrdou, nebo měkkou vodu? 50
Další nápoje 50
Správný pitný režim má smysl **54**
Kolik pít? 54
Když pijeme málo 56
Když pijeme hodně 57

Pitný režim – dodržujte ho! 58
Pitný režim kojenců 58
Pitný režim dětí 59
Pitný režim těhotných a kojících žen 60
Pitný režim žen 60
Pitný režim mužů 60
Pitný režim seniorů 60
Pitný režim sportovců 61
Pijeme ve správný čas 62
Pijeme po probuzení 62
Pijeme před jídlem 63
Pijeme při jídle 63
Pijeme před tréninkem i při sportu 63
Pijeme před koupelí 64
Pijeme před spaním 64
Pijeme po každém vymočení 64
Podporujeme ledviny 64
Podporujeme srdce 65
Když je žízeň 65
Moje tipy, moje rituály! 67

Upravená a aktivovaná voda 73

Upravená voda 74
Demineralizace vody 76
Destilovaná voda 76
Aktivovaná voda 77
Levitovaná voda 77
Dynamizovaná voda 78
Harmonizovaná voda 78
Magnetická (zmagnetizovaná) voda 78
Pyramidová voda 80
Drahokamová voda 80
Křemenná voda 82
Šungitová voda 85
Stříbrná voda 89
Zlatá voda 94
Roztátá voda 95

Další způsoby aktivizace vody 97
Živá a mrtvá voda 97
Spinovaná voda 98
„Pozitivní“ voda 99
Voda s modlitbou 100

Voda je základem zdraví, vitality, úspěchu a krásy 105

Voda – tajemství úspěchu 106
Voda místo kávy proti únavě 107
Voda zlepšuje paměť a myšlení 109
Voda pro skvělou náladu 111
Voda – zázrak při hubnutí 112
Voda – zdroj krásy 116
Léčivá síla obyčejné vody 122
Otužování 125
Léčba studenou vodou 127
Léčba teplou vodou 133
Zábaly 135
Kontrastní vodní procedury 137
Parní lázeň, sauna 138
Inhalace vodní páry 139
Derivační koupel 140

Uzdravující síla vody 145

Nemoci od A do Z 147
Alergie 147
Astma 148
Artritida, revmatismus 149
Artróza 151
Bolest 151
Bolest hlavy, migréna 152
Bolest v krku, angína 154
Bolest zad 155
Bolest zubů 155
Cukrovka (diabetes mellitus) 156

Deprese 157
Detoxikace 158
Dna 160
Ekzémy, kožní problémy 161
Hemoroidy 163
Cholesterol 163
Chřipka 164
Imunita 166
Játra 167
Kašel 168
Klimakterium 169
Krev 169
Krevní oběh 170
Ledviny 171
Nachlazení 172
Nespavost 173
Neplodnost 175
Oči 175
Osteoporóza 176
Otoky 177
Pálení žáhy 177
Plíce 178
Průjem 179
Rakovina 180
Rýma 181
Srdce 182
Stres 183
Svalové křeče 184
Těhotenství 184
Trávení, trávicí potíže 185
Vysoký krevní tlak 187
Zácpa 188
Zánět močových cest 189
Zvýšená teplota (horečka) 190
Žlučník 191

Závěr 193

Pár citátů k zamyšlení nejen o vodě 194

Seznam literatury 199

O autorce 200

Úvod

Nejlepší službou, kterou vám vedle zprostředkování pravdy může prokázat kniha, je to, že vám dává podnět k zamyšlení.

Elbert Hubbard

Vážení přátelé,
psaní této knihy byl pro mě obrovský dar. Dar, který mi přinesl úctu a pokoru k obyčejné VODĚ. Vědecký a lékařský výzkum dnes natolik pokročil, že je pro nás těžké akceptovat jednoduché a přirozené rady týkající se našeho zdraví a léčby nemocí. S tím souvisí i význam obyčejné VODY, která je pro náš organismus nepostradatelná. VODA má v organismu celou řadu funkcí, tvoří prostředí pro životní děje, umožňuje trávicí procesy, je rozpouštědlem většiny živin, pomáhá vylučovat škodlivé látky a regulovat tělesnou teplotu. VODA dokáže pomoci při mnohých nemocech a zdravotních potížích, sehrává roli i při hubnutí a zlepšuje náš vzhled. Málokoho napadne, že únava, nedostatek energie, bolesti žaludku, problémy při trávení, zácpa, vysoký krevní tlak, zvýšená hladina cholesterolu v krvi, kloubní potíže… mohou souviset s chronickým nedostatkem VODY v organismu. V praxi se mnohokrát ukázalo, jak účinně lze předcházet zdravotním potížím a léčit je důkladným zavodněním organismu či prostřednictvím vodoléčby.

Vážení přátelé,
přijměte mé pozvání a vydejte se se mnou za poznáním velkého daru přírody, jedinečné a zázračné VODY. Pojďme společně odhalit PRAVDU O VODĚ, porozumět VODĚ a těšit se větší vitalitě, pevnějšímu zdraví, síle a radosti. Tato kniha potvrzuje naše hluboké a trvalé spojení s vodou,

které je naším nejcennějším bohatstvím. Nechť nám tato kniha pomůže nalézt lepší vztah k vodě v každodenním životě. Dovolím si ocitovat slova známého německého vědce C. F. von Weizsäckera: ***Zemře-li voda, zemře i člověk.*** Pamatujte na to!

Ing. Jarmila Mandžuková

* * *

Mojí celoživotní snahou je prostřednictvím svých knih a přednášek sdílet a předávat informace, které se věnují posílení zdraví a léčby zdravotních potíží, a to především přirozenými a přírodními prostředky.

- Budu velice potěšena, pokud mi sdělíte své **zkušenosti.** Budete-li mít nějaké **dotazy,** můžete se na mne kdykoli obrátit.
- **Moje knihy** s podpisem a originálním ex libris lze získat prostřednictvím mých webových stránek www.jmandzukova.cz.
- Pro nejrůznější kulturní instituce (knihovny, kluby), domovy pro seniory a další zájemce nabízím **přednášky** na různá témata. Jedním z témat je přednáška s názvem **Pravda o vodě.** Těším se na vás!

* * *

Upozornění:

Rady a doporučení, se kterými se setkáte v této knize, nemají nahradit lékaře. Jejich cílem je rozšířit všeobecné znalosti a informace o vodě a alternativních metodách léčby. Při dlouhodobých a závažných onemocněních je lékařská pomoc nevyhnutelná a omezit se v takových případech na léčení svépomocí může být životu nebezpečné. Autorka ani nakladatelství nenese odpovědnost za poškození zdraví osob a vznik majetkových a věcných škod.

1. kapitola

VODA JE ŽIVOT

Bez vody bychom nebyli a nežili

Voda je prvopočátek živé přírody, kolébka života, matka všeho živého, jeho prostředí.

A. S. Györgyi

***Sine aqua non est vita* – bez vody není života.** Voda zaujímá v dějinách naší planety mimořádné místo. Bez vody by nebyl život na Zemi. Vodní zdroje stály u vzniku naší civilizace. Nejstarší osídlená území vznikala v místech, kde měl člověk k dispozici dostatečné množství vody, na které byl životně závislý. Vody potřebné nejen pití, vaření, hygieně, ale i k napájení dobytka a zavlažování polí. Také všechna hlavní města leží na březích velkých řek. Nejde o náhodu, ale o potvrzení, jak voda ovládala rozvoj a vývoj jednotlivých území. Odvrácenou stranou byla zamořená a znečištěná voda, která vyvolala morové epidemie a po staletí decimovala obyvatelstvo.

Voda je nejdůležitější sloučenina na Zemi. Na Zemi je sedmdesát procent vody a právem je někdy nazývána „modrá planeta“. Voda se přeměňuje v závislosti na teplotě, vypařuje se, zamrzá a taje. Voda je jediná látka, která se vyskytuje ve třech skupenstvích – kapalném (voda), pevném (led) a plynném (pára). Také vzduch, který dýcháme, obsahuje vodní páru – vzdušnou vlhkost.

Voda je zázračné dílo přírody. Málo se ví, že většina vody na Zemi je slaná, uvádí se devadesát procent slané vody, ledovce a oblasti kolem pólů vážou přes dvě procenta sladké vody, ale drahocenná sladká voda tvoří jen necelé procento světových zásob vody. A protože jsme si vlastní vinou

znečistili životní prostředí včetně vody, musíme vodu složitě a draze upravovat. A to je i jeden z důvodů, proč je nutné se k vodě chovat šetrně *(více informací na straně 25).*

Voda je naším léčitelem, ale i učitelem. Voda může být náš nejlepší přítel, ale i nejhorší nepřítel. Pokud se budeme k vodě chovat láskyplně, svědomitě a pozorně, bude nám sloužit. Když s ní budeme zacházet nedbale a bez zájmu, obrátí se proti nám. Voda nás učí pokoře, návratu k přírodě a nejzákladnějším věcem, které člověk pro svůj život nezbytně potřebuje. Napadá mě smutná myšlenka. Pokud se ve 20. století vedly války o ložiska ropy, nebudou se v dalším století vést bitvy o zdroje vody?

Posvátná a zázračná voda

> *Voda nám ukazuje cestu.*
>
> Lao-c´

Voda je magická a zázračná. Mnohé národy vodu uctívaly a dodnes uctívají jako posvátný živel. Věřily v obrovskou moc vody a využívaly ji pro různé obřady a rituály. Součást mnoha náboženství je křest vodou, ponoření do vody je v mnoha kulturách spojeno s duševní očistou.

Mnohá kultovní místa jsou často poblíž pramenů. Voda, která vyvěrá ze země, má za sebou předlouhou historii, která se počítá na stovky či tisíce let. Místa, kde vyvěrá tato vyzrálá starodávná voda, se odjakživa těšila mimořádné úctě. Mnohé prameny vykazují ověřené příznivé účinky, takže v jejich blízkosti vznikaly svatyně, lázně a poutní centra. Jistě se vám vybaví posvátná voda z francouzských Lurd, kam se každoročně vydávají

tisíce poutníků. Tato voda má zvláštní strukturu a energii, která má v sobě léčebnou sílu.

Každý národ má mýty, pověsti a pohádky, kde voda hraje zásadní roli. Vyprávějí o kouzelných studánkách, vílách, rusalkách, sirénách, o vodních božstvech, ale také o živé a mrtvé vodě, která umí navrátit mládí nebo oživit mrtvé. Pohádky a legendy si lidé vyprávěli po generace, čerpali z pradávných vědomostí, lidové moudrosti a pozorování přírody.

Naše kultura respekt a úctu k vodě ztratila. V dnešní uspěchané moderní době význam přírodních zdrojů vody – studánek a pramenů – pomalu zaniká. Dříve oblíbené studánky upadaly v nedávné době v zapomnění, a protože se o ně nikdo nestaral, zarůstaly, zanikaly, popřípadě se proměnily v bahniště nebo zmizely při stavbách, rozšíření polností či těžbě dřeva. A to je velká škoda, neboť voda do krajiny nerozlučně patří a není nic přirozenějšího a krásnějšího než se napít přímo z čirého přírodního pramene vody ze studánky. Naštěstí se situace mění. Díky nadšencům vznikl Národní registr pramenů a studánek (www.estudanky.eu), jenž se na svých stránkách snaží zmapovat veškeré přirozené vodní zdroje.

Neznáte ve svém okolí takové místo? Stačí se rozhlédnout a inspirovat se registrem studánek, neboť nikdy není pozdě začít hledat. Je možné, že blízko vašeho bydliště je studánka či léčivý pramen. Najděte si tu svoji studánku či pramen s pitnou, kontrolovanou vodou. **Objevte pocit svobody a návratu k přírodě.**

Voda je nenahraditelná

Voda je nejdůležitější věc na světě, kterou máme.

Peter Brabeck-Letmathe

Voda je pramenem a zdrojem života. Mnozí z nás přistupují k tomuto rčení lehkomyslným způsobem a vodu berou jako něco samozřejmého. Stačí otočit vodovodním kohoutkem a voda teče. Protože vody máme relativní dostatek, nedokážeme docenit její význam. Vodu pijeme bezmyšlenkovitě, víme, že je důležitá k udržení našeho života, ale právě proto, že je nám voda tak důvěrně známá, jen málokdy ji doceňujeme.

Voda je základ zdraví. Voda hraje v lidském organismu mimořádně důležitou roli. Při početí člověka je oplodněné vajíčko tvořeno z 96 procent vodou. Prvních devět měsíců života strávíme výhradně ve vodě v matčině lůně. Množství tekutin v lidském těle se v průběhu života mění. Nejvíce vody má v těle novorozenec, u kterého voda tvoří asi 75 procent tělesné hmotnosti. V našem těle je voda všude – nejvíce v krvi (92 procent), velký podíl vody obsahuje mozek – asi 83 procent vody, plíce a srdce se skládají ze 70 procent vody, játra tvoří 75 procent vody, a tak bych mohla dále pokračovat. Také v našem potu i slzách, všude se nalézá voda.

Voda pomáhá udržet základní životní funkce v organismu. Veškeré biochemické procesy probíhají výhradně v tekutém prostředí, kde voda hraje naprosto zásadní roli. Zodpovídá za všechno od regulování tělesné teploty až po kontrolu krevního tlaku a má rozhodující úlohu při udržování tepelné pohody celého organismu. Slouží jako rozpouštědlo pro všechno, co přijímáme – bílkoviny, sacharidy, minerály, vitaminy a další složky stravy

rozpustné ve vodě – a prostřednictvím krve je roznáší po celém těle. Další úlohou vody je vylučování odpadních látek z těla. Voda sbírá toxické látky z různých částí těla a dopravuje je do jater a ledvin, aby byly posléze z organismu vyloučeny. V případě nedostatku vody v těle se začínají škodlivé zbytky hromadit. To se negativně projeví na celkovém zdravotním stavu.

Lidské tělo neustále potřebuje vodu. Vodu ztrácíme pocením, při tvorbě moči a vyprazdňováním, o vodu přicházíme plícemi při vydechování. Denní výdej vody (pot, dech, moč, stolice) je asi dva a půl litru. Lidský organismus se nemůže vodou zásobit dopředu, a proto je velmi důležité tuto tekutinu v průběhu celého dne doplňovat a nezanedbávat pitný režim. Při nedostatečném pitném režimu dochází k dehydrataci, která může mít zhoubné následky na naše orgány, nejvíce trpí ledviny, tlusté a tenké střevo, játra, ale i žaludek, plíce, srdce atd.

Voda je balzám pro tělo i duši. Voda je pramenem zdraví, životní síly a krásy. Většina lidí se domnívá, že o vodě ví všechno. Ale naše znalosti jsou hodně omezené a za naše mylné představy a vědomosti o potřebě vody pro organismus platíme tu nejvyšší cenu – svoje zdraví. Přitom pitná voda je ve své podstatě nejlevnějším a nejpřirozenějším zdrojem zdraví. Voda ale není jen nenahraditelný nápoj, ale může pomáhat i v léčbě nemocí a posílení vitality. Při minimálních nákladech můžeme udělat maximum pro své zdraví. Není to skvělé? *Učte se o vodě víc a víc. Věnujte vodě více pozornosti. A poznejte více i sami sebe. Čím více toho budete o vodě vědět, tím jasněji uvidíte sebe sama, uvidíte v jasném světle také společnost, národ, svět, Zemi, vesmír, a nakonec i boha. Je tomu tak proto, že „všechno povstalo z vody", jak tvrdil již řecký filozof Thales. Nechť vám kniha poskytne příležitost k pozitivnímu myšlení o vodě a k přemýšlení nad tím, co znamená žít zdravě a šťastně.* To jsou slova japonského vědce Masaru Emoto, autora zajímavé knihy *Skutečná síla vody* (více seznam literatury). **Voda dokáže zázraky. Je nejvyšší čas si tuto skutečnost uvědomit.**

Může pitná voda škodit zdraví?

Vodu neoceníme, dokud nám nevyschne studna, a to platí o všem v životě.

Benjamin Franklin

Kvalita užívané vody patří k důležitým faktorům ovlivňujícím naše zdraví. O vodě, která je nezbytnou součástí našeho života, jste se již dozvěděli mnohé, ale ale ráda bych připomněla, že může být také nositelem smrtelného nebezpečí. O tom nás přesvědčují historické události, například epidemie moru ve 14. století, která zahubila třetinu veškerého obyvatelstva v Evropě.

Hlavním zdrojem onemocnění byla silně znečištěná voda, jejíž šíření zastavilo až vybudování kanalizace. Dnes nám (kromě některých endemických oblastí) morové epidemie nehrozí, ale voda, kterou pijeme, přináší řadu závažných problémů.

Dnes nás ohrožují hlavně chemikálie, které člověk vyrábí a používá, a ty se pak dostávají do koloběhu v přírodě. Naši předkové pili vodu přímo z řek, jezer, potoků, pramenů… I my pitnou vodu získáváme z těchto přirozených zdrojů, ale vlivem špatného životního prostředí, které je znečištěno a zamořováno průmyslovými a zemědělskými škodlivými látkami, ji musíme složitě a draze čistit a upravovat. Nezodpovědná lidská činnost zamořuje zemědělskou půdu umělými hnojivy, pesticidy, herbicidy, fungicidy…, všechny tyto látky mohou prosáknout do spodních vod, znečištěný vzduch promění normální déšť v kyselý. Ale to není všechno, co ve vodě může být. Znečištění pitné vody je velmi „tenký led“. Nechci se pouštět do hlubokých diskuzí, ty jsou určeny odborníkům a zodpovědným osobám. Ani nechci vyvolávat paniku, ale „jednou“ se může stát, že kvalitní pitná voda bude vzácná a drahá. Možná tato

budoucnost vyznívá děsivě a určitě je na místě začít s vodou globálně šetřit, neboť **ohrožení přírodních zdrojů je totožné s ohrožením našeho zdraví, našeho života.**

Obávaný chlor

Zdroje pitné vody jsou v současné době natolik kontaminované, že choroboplodné zárodky představují vážný problém. Proto je nutné přidávat do životně důležité tekutiny chlor který působí jako dezinfekční prostředek. Obavy z chloru jsou zřejmě opodstatněné, neboť obdobně jako jiné chemické příměsi v potravinách i chlor v nepřiměřeném množství má negativní dopad na naše zdraví. „*Když je obsah chloru v naší pitné vodě tak vysoký, že pociťujeme jeho chuť a zápach, pak se dostává do našeho trávicího traktu v tak velkém množství, že je schopen zničit pro nás potřebné a užitečné bakterie a oloupit nás o důležité vitaminy*," říkají P. C. a P. Braggovi v knize *Šokující pravda o vodě* (více seznam literatury). Dlouhodobé pití nadměrně chlorované vody může způsobit celou řadu zdravotních potíží. Jako příklad uvedu alergie, objevit se mohou kožní problémy a dýchací potíže. Chlor se dostává do našeho trávicího traktu, kde je schopen zničit pro nás potřebné a důležité bakterie. Nežádoucím jevem, který se pojí s užíváním chlorované vody, je osteoporóza, kdy tělo po určité době nedokáže kvalitně zpracovávat vápník.

Chlor obsažený ve vodě může vytvářet nové sloučeniny s jinými látkami, např. trichlormetan, u něhož je vážné podezření, že zvyšuje riziko rakoviny tlustého střeva a močového měchýře. Z tohoto výčtu je patrné, že chlor je jednou z hlavních nevýhod kohoutkové pitné vody. Naštěstí existuje několik způsobů, jak chlorovanou vodu od chloru „vyčistit" – *více informací na straně 67.*

Fluoridy zabíjejí?

Jistě si pamatujete na často uváděnou informaci, že přidávání fluoridu do pitné vody výrazně snižuje kazivost zubů. Zdálo se, že konečně byla