

Jarmila Mandžuková

Léčivá síla VODY



Léčivá síla vody

Jarmila Mandžuková

Léčivá síla VODY



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 978-80-7546-227-5

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. Necht' 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 nejrozsáhlejší 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 prvu počátek 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 léčitелеm, 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 nejzákladnější věci, 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. Součástí 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 lehkomyšlným 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 docenujeme.

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 plicemi 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. Necht' 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 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 dešť 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