

Jarmila Mandžuková

Liečivá  
sila

VODY



# Liečivá sila vody



Jarmila Mandžuková

# Liečivá sila

# VODY



Partner projektu:



Original title: Jarmila Mandžuková: Léčivá síla vody

Text copyright © Jarmila Mandžuková, 2019

Design © Q point Praha, 2019

Illustrations © Shutterstock, Pexels, Pixabay

Cover illustration © Shutterstock

Translation © Zora Sadloňová, 2019

Slovak edition © Fortuna Libri, Bratislava 2019

Vydalo vydavateľstvo Fortuna Libri.

[www.fortunalibri.sk](http://www.fortunalibri.sk)

Redakčná a jazyková úprava Elena Šikulová

Prvé vydanie

Všetky práva vyhradené.

Nijaká časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani rozširovať akýmkoľvek spôsobom, či už elektronicky, mechanicky, fotografickou reprodukciou, alebo inými prostriedkami, bez písomného súhlasu majiteľov práv.

ISBN 978-80-8142-940-8

# Obsah

Úvod .....	9
<b>Voda je život.....</b>	<b>13</b>
Bez vody by sme neboli a nežili.....	14
Posvätná a zázračná voda .....	15
Voda je nenahraditeľná .....	17
Môže pitná voda škodiť zdraviu? .....	19
Obávaný chlór.....	20
Fluoridy zabíjajú? .....	20
Nebezpečné estrogény .....	21
Hazard s plastmi.....	22
Riziko ftalátov a bisfenolov.....	23
Sú PCB stále hrozbou? .....	24
<b>Kto šetrí, má za tri .....</b>	<b>25</b>
<b>Nie je voda ako voda .....</b>	<b>28</b>
Povrchová voda .....	28
Podzemná voda .....	29
Zdroje pitnej vody.....	30
Ako rozdeľujeme balené vody .....	30
Balená pitná voda.....	31
Balená pramenitá voda .....	31
Balená dojčenská voda.....	32
Balená minerálna voda .....	32
Etiketa – studnica informácií.....	39
<b>Čo piť? .....</b>	<b>40</b>
„Kohútiková“ alebo balenú vodu? .....	41
Obyčajnú alebo vodu s bublinkami? .....	43
Čistú alebo ochutenú vodu? .....	44
Teplú alebo studenú vodu? .....	46
Tvrdú alebo mäkkú vodu?.....	49
Ďalšie nápoje .....	50
<b>Správny pitný režim má zmysel.....</b>	<b>54</b>
Koľko piť? .....	54
Keď pijeme málo .....	55
Keď pijeme veľa.....	57

<b>Pitný režim – dodržiavajte ho! .....</b>	<b>58</b>
Pitný režim dojčiat .....	58
Pitný režim detí.....	59
Pitný režim tehotných a dojčiacich žien.....	60
Pitný režim žien .....	60
Pitný režim mužov .....	60
Pitný režim seniorov.....	60
Pitný režim športovcov .....	60
<b>Pijeme v správnom čase .....</b>	<b>62</b>
Pijeme po prebudení .....	62
Pijeme pred jedlom .....	63
Pijeme pri jedle .....	63
Pijeme pred tréningom a pri športe .....	63
Pijeme pred kúpeľom .....	64
Pijeme pred spaním.....	64
Pijeme po každom vymočení.....	64
Podporujeme obličky .....	64
Podporujeme srdce.....	65
<b>Keď cítime smäd .....</b>	<b>65</b>
<b>Moje tipy, moje rituály! .....</b>	<b>67</b>

## **Upravená a aktivovaná voda .....**

<b>Upravená voda .....</b>	<b>74</b>
Filtre na vodu.....	74
Demínalizácia vody .....	75
Destilovaná voda.....	76
<b>Aktivovaná voda.....</b>	<b>77</b>
Levitovaná voda .....	77
Dynamizovaná voda.....	78
Harmonizovaná voda .....	78
Magnetická (zmagnetizovaná) voda .....	78
Pyramídová voda.....	79
Drahokamová voda .....	80
Kremenná voda.....	82
Šungitová voda.....	85
Strieborná voda .....	89
Zlatá voda .....	94
Roztopená voda.....	94

<b>Ďalšie spôsoby aktivácie vody.....</b>	<b>97</b>
Živá a mŕtva voda.....	97
Spinovaná voda .....	98
„Pozitívna“ voda.....	98
Voda s modlitbou.....	100

## **Voda je základom zdravia, vitality, úspechu a krásy..... 105**

<b>Voda – tajomstvo úspechu.....</b>	<b>106</b>
<b>Voda namiesto kávy proti únave .....</b>	<b>107</b>
<b>Voda zlepšuje pamäť a myslenie.....</b>	<b>109</b>
<b>Voda na dobrú náladu.....</b>	<b>111</b>
<b>Voda – zázrak pri chudnutí.....</b>	<b>112</b>
<b>Voda – zdroj krásy.....</b>	<b>116</b>
<b>Liečivá sila obvyčajnej vody .....</b>	<b>122</b>
Otužovanie.....	125
Liečba studenou vodou .....	127
Liečba teplou vodou.....	133
Zábaly.....	135
Kontrastné vodné procedúry .....	137
Parný kúpeľ, sauna .....	138
Inhalácia vodnej pary .....	139
<b>Derivačný kúpeľ.....</b>	<b>140</b>

## **Uzdravujúca sila vody..... 145**

<b>Choroby od A po Z.....</b>	<b>147</b>
Alergia.....	147
Artritída, reumatizmus .....	148
Artróza .....	149
Astma.....	149
Bolesť.....	151
Bolesť hlavy, migréna.....	152
Bolesť hrdla, angína.....	154
Bolesť chrbta .....	154
Bolesť zubov.....	155
Cukrovka (diabetes mellitus) .....	156



Depresia.....	157
Detoxikácia.....	158
Dna.....	160
Ekzémy, kožné problémy.....	161
Hemoroidy.....	163
Hnačka.....	163
Cholesterol.....	164
Chrípka.....	165
Imunita.....	166
Kašeľ.....	168
Klimaktérium.....	169
Krv.....	169
Krvný obeh.....	170
Nádcha.....	171
Nespavosť.....	171
Neplodnosť.....	173
Obličky.....	173
Oči.....	175
Opuchy.....	176
Osteoporóza.....	176
Pálenie záhy.....	177
Pečeň.....	177
Pľúca.....	178
Prechladnutie.....	179
Rakovina.....	180
Srdce.....	181
Stres.....	182
Svalové kŕče.....	183
Tehotenstvo.....	184
Trávenie, tráviace ťažkosti.....	184
Vysoký krvný tlak.....	186
Zápal močových ciest.....	187
Zápcha.....	188
Zvýšená teplota (horúčka).....	189
Žlčník.....	190
<b>Záver.....</b>	<b>192</b>
<b>Zopár citátov na zamyslenie nielen o vode.....</b>	<b>193</b>
<b>Zoznam použitej literatúry.....</b>	<b>198</b>
Internetové zdroje.....	198
<b>O autorke.....</b>	<b>199</b>

# Úvod

*Najlepšou službou, ktorú vám okrem sprostredkovania pravdy môže poskytnúť kniha, je, že vám dáva podnet na zamyslenie.*

ELBERT HUBBARD

Vážení priatelia,

písanie tejto knihy bol pre mňa úžasný dar. Dar, ktorý vo mne vzbudil úctu a pokoru k obyčajnej VODE. Vedecký a lekársky výskum v súčasnosti tak pokročil, že len ťažko akceptujeme jednoduché a prirodzené rady týkajúce sa nášho zdravia a liečby chorôb. S tým súvisí aj význam obyčajnej VODY, ktorá je pre náš organizmus nenahraditeľná. VODA má v organizme viacero funkcií – vytvára prostredie na životné deje, umožňuje tráviace procesy, rozpúšťa väčšinu živín, pomáha vylučovať škodlivé látky a regulovať telesnú teplotu. VODA pomáha pri mnohých ochoreniach a zdravotných ťažkostiach, zohráva úlohu pri chudnutí a prispieva k vonkajšej kráse. Málokomu napadne, že únava, nedostatok energie, bolesti žalúdka, problémy s trávením a kĺbami, zápcha, vysoký krvný tlak, zvýšená hladina cholesterolu v krvi... môžu súvisieť s chronickým nedostatkom VODY v organizme. V praxi sa neraz ukázalo, že dôkladným zavodením organizmu či prostredníctvom vodoliečby možno účinne predchádzať zdravotným problémom a liečiť ich.

Vážení priatelia,

prijmite moje pozvanie a vydajte sa spolu so mnou za poznaním daru prírody, jedinečnej a zázračnej VODY. Poďme spoločne odhaliť PRAVDU O VODE, porozumieť VODE a tešiť sa väčšej vitalite, pevnejšiemu zdraviu, sile a radosi. Táto kniha odhaľuje naše hlboké a trvalé spojenie

s vodou, našim najcennejším bohatstvom. Nech nám táto kniha pomôže nájsť lepší vzťah k vode v každodennom živote. Dovolím si citovať slová známeho nemeckého vedca C. F. von Weizsäckera: *Ak zomrie voda, zomrie aj človek*. Nezabúdajte na to!

### Ing. Jarmila Mandžuková

\* \* \*

Mojím celoživotným cieľom je prostredníctvom kníh a prednášok šíriť a odovzdávať informácie zamerané na posilnenie zdravia a liečenie zdravotných problémov, a to predovšetkým prirodzenými a prírodnými prostriedkami.

- Veľmi ma poteší, ak sa podelíte so mnou o vaše skúsenosti. Ak budete mať nejaké otázky, môžete sa na mňa kedykoľvek obrátiť.
- **Moje knihy** s podpisom a originálnym ex libris sa dajú získať prostredníctvom mojich webových stránok [www.jmandzukova.cz](http://www.jmandzukova.cz).
- Mnohým kultúrnym inštitúciám (knižniciam, klubom), domovom seniorov a ďalším záujemcom ponúkam prednášky na rôzne témy. Jednou z tém je aj prednáška s názvom *Pravda o vode*. Teším sa na vás!

\* \* \*

### Upozornenie:

Rady a odporúčania, s ktorými sa stretnete v tejto knihe, nemajú nahradiť lekára. Ich cieľom je rozšíriť všeobecné znalosti a informácie o vode a alternatívnych metódach liečby. Pri dlhodobých a závažných ochoreniach je lekárska pomoc nevyhnutná a obmedziť sa v takýchto prípadoch na svojpomocné liečenie môže byť pre život nebezpečné. Autorka ani vydavateľstvo nenesú zodpovednosť za poškodenie zdravia osôb ani za vznik majetkových a vecných škôd.







1. kapitola

---

# VODA JE ŽIVOT

## Bez vody by sme neboli a nežili

*Voda je prvopočiatok živej prírody,  
kolíska života, matka všetkého živého,  
jeho prostredia*

ALBERT SZENT-GYÖRGYI

***Sine aqua deest vita* – bez vody niet života.** Voda má v dejinách našej planéty mimoriadne miesto. Bez vody by nebol život na Zemi. Vodné zdroje stáli pri vzniku našej civilizácie. Najstaršie obývané územia vznikali na miestach, kde mal človek k dispozícii dostatočné množstvo vody, od ktorej bol životne závislý. Vody potrebnej nielen na pitie, varenie, hygienu, ale aj na napájanie dobytká a zavlažovanie polí. Väčšina hlavných miest leží na brehoch veľkých riek. Nie je to náhoda, ale dôkaz toho, ako voda ovládala rozvoj a vývoj jednotlivých území. Odvrátenou stranou bola zamorená a znečistená voda, ktorá vyvolávala epidémie moru a celé stáročia decimovala obyvateľstvo.

**Voda je najdôležitejšou zlúčeninou na Zemi.** Na našej planéte je 70 % vody a právom sa niekedy nazýva „modrá planéta“. Voda sa premieňa v závislosti od teploty, vyparuje sa, zamrzá a topí sa. Voda je jediná látka, ktorá sa vyskytuje v troch skupenstvách – kvapalnom (voda), pevnom (ľad) a plynnom (para). I vzduch, ktorý dýchame, obsahuje vodnú paru – vzdušnú vlhkosť.

**Voda je zázračné dielo prírody.** Málokto vie, že väčšina vody na Zemi je slaná – podľa niektorých zdrojov až 90 % vody je slanej. Ľadovce a oblasti okolo pólou viažu vyše 2 % sladkej vody, ale drahocenná sladká voda tvorí iba necelé percento svetových zásob vody. A keďže sme si vlastnou vinou

znečistili životné prostredie vrátane vody, musíme vodu zložito a draho upravovať. A to je zároveň jeden z dôvodov, prečo sa musíme k vode správať šetrne (*viac informácií na strane 25*).

**Voda je našou liečiteľkou, ale aj učiteľkou.** Môže byť našou najlepšou priateľkou, ale aj najhorším nepriateľom. Pokiaľ sa budeme k vode správať láskyplne, svedomito a pozorne, bude nám slúžiť. Keď s ňou budeme zaobchádzať nedbanlivo a bez záujmu, obráti sa proti nám. Voda nás učí pokore, návratu k prírode a najzákladnejším veciam, ktoré človek pre svoj život nevyhnutne potrebuje. Na um mi prichádza smutná myšlienka. Ak sa v 20. storočí viedli vojny o ložiská ropy, nebudú sa v nasledujúcom storočí viesť boje o vodné zdroje?

## Posvätná a zázračná voda

*Voda nám ukazuje cestu.*

LAO-C'

**Voda je magická a zázračná.** Mnohé národy uctievali vodu a dodnes ju uctievať ako posvätný živel. Verili v obrovskú silu vody a využívali ju na rôzne obrady a rituály. Súčasťou mnohých náboženstiev je krst vodou a ponorenie do vody je v mnohých kultúrach spojené s duševnou očistou.

Mnohé kultové miesta sú často neďaleko prameňov. Voda vyvierajúca zo zeme má za sebou dlhú históriu, ktorá sa ráta na stovky až tisíce rokov. Miesta, kde vyviera táto vyzretá starodávna voda, sa odjakživa tešili mimoriadnej úcte. Mnohé pramene vykazujú overené priaznivé účinky, takže v ich blízkosti vznikali svätyne, kúpele a pútnické centrá. Určite vám zide



na um posvätná voda z Lúrd vo Francúzsku, kam každý rok putujú tisíce pútnikov. Táto voda má zvláštne zloženie a energiu – ukrýva v sebe liečivú silu.

Každý národ má mýty, povesti a rozprávky, kde zohráva voda významnú úlohu. Rozprávajú o zázračných studničkách, vílach, rusalkách, sirénach, o vodných božstvách, ale aj o živej a mrtvej vode, ktorá prinavracia mladost', alebo oživuje mŕtvych. Rozprávky a legendy ľudia tradovali z generácie na generáciu, čerpali z pradávnych vedomostí, ľudovej múdrosti a pozorovaní prírody.

**Naša kultúra stratila úctu k vode.** V uponáhľanej modernej dobe význam prírodných zdrojov vody – studničiek a prameňov pomaly zaniká. Kedysi obľúbené studničky postupne upadali do zabudnutia, lebo sa o ne nikto nestaral, zarastali, zanikali, prípadne sa zmenili na bahnískú alebo zmizli pri stavbách, rozširovaní polí či ťažbe dreva. Je to veľká škoda, lebo voda do krajiny neodmysliteľne patrí a nie je nič prirodzenejšie a krajšie, ako sa napiť z číreho prírodného prameňa vody zo studničky. Našťastie, situácia sa mení. Vďaka nadšencom vznikol v Čechách Národný register prameňov a studničiek ([www.estudanky.eu](http://www.estudanky.eu)), ktorý sa usiluje zmapovať všetky prirodzené vodné zdroje.

Poznáte vo svojom okolí také miesto? Stačí sa rozhliaďnúť a inšpirovať sa registrom studničiek, lebo nikdy nie je neskoro začať hľadať. Aj v blízkosti vášho bydliska sa možno nachádza studnička či liečivý prameň. Nájdite si tú svoju studničku či prameň s pitnou kontrolovanou vodou. Objavte pocit slobody a návratu k prírode.

## Voda je nenahraditeľná

*Voda je to najdôležitejšie na svete,  
čo máme.*

PETER BRABECK-LETMATHE

**Voda je prameňom a zdrojom života.** Mnohí pristupujú k tejto múdrosti ľahkomyselne a vodu vnímajú ako niečo samozrejmé. Stačí otočiť vodovodným kohútikom a voda tečie. Keďže jej máme relatívny dostatok, nedokážeme doceniť jej význam. Pijeme ju bezmyšlienkovite, vieme, že je dôležitá na udržanie života, ale práve preto, že vodu tak dôverne poznáme, len málokedy ju docenujeme.

**Voda je základ zdravia.** Voda hrá v ľudskom organizme mimoriadne dôležitú úlohu. Pri počatí človeka je oplodnené vajíčko tvorené z 96 % vodou. Prvých deväť mesiacov života strávime výhradne vo vode v matkinom lone. Množstvo tekutín v ľudskom tele sa v priebehu života mení. Najviac vody má v tele novorodenec, u ktorého tvorí asi 75 % telesnej hmotnosti. V našom tele je voda všade – najviac v krvi (92 %), veľký podiel vody má mozog – asi 83 %, pľúca a srdce sa skladajú zo 70 % vody, pečeň tvorí 75 %, a podobne možno pokračovať ďalej. Aj v našom pote a slzách, všade sa nachádza voda.

**Voda pomáha udržiavať základné životné funkcie organizmu.** Všetky biochemické procesy prebiehajú výhradne v tekutom prostredí, kde hrá voda zásadnú úlohu. Zodpovedá za všetko od regulovania telesnej teploty až po kontrolu krvného tlaku a má rozhodujúcu úlohu pri udržiavaní teplej pohody celého organizmu. Slúži ako rozpúšťadlo na všetko, čo prijímame – bielkoviny, sacharidy, minerály, vitamíny a ďalšie zložky potravy rozpustné vo vode – a prostredníctvom krvi ich roznáša po celom tele. Ďalšou úlohou vody je vylučovanie odpadových látok z tela. Zbiera toxíny

z rôznych častí tela a dopravuje ich do pečene a obličiek, aby sa následne vylúčili z organizmu. Keď je v tele nedostatok vody, začnú sa škodlivé zvyšky hromadiť. To sa negatívne prejaví na celkovom zdravotnom stave.

Ľudské telo neprestajne potrebuje vodu. Vodu strácame potením, pri tvorbe moču a vyprázdňovaní, o vodu prichádzame pľúcami pri vydychovaní. Denný výdaj vody (pot, dych, moč, stolica) je asi dva a pol litra. Ľudský organizmus nedokáže tvoriť zásoby vody, a preto je veľmi dôležité túto tekutinu v priebehu celého dňa dopĺňať a nezanedbávať pitný režim. Pri nedostatočnom pitnom režime dochádza k dehydratácii, čo môže mať zhubné následky na naše orgány, najviac trpia obličky, hrubé a tenké črevo, pečeň, ale aj žalúdok, pľúca, srdce atď.

**Voda je balzam na telo aj dušu.** Voda je prameňom zdravia, životnej sily a krásy. Väčšina ľudí sa domnieva, že vie o vode všetko. Naše znalosti sú však veľmi obmedzené a za naše mylné predstavy a vedomosti o potrebe vody pre organizmus platíme tou najvyššou cenou – vlastným zdravím. Pitná voda je pritom tým najlacnejším a najprirodzenejším zdrojom zdravia. Voda však nie je iba nenahraditeľný nápoj, ale môže pomáhať aj pri liečbe chorôb a posilnení vitality. S minimálnymi nákladmi môžeme urobiť maximum pre svoje zdravie. Nie je to úžasné? *Učte sa o vode stále viac a viac. Venujte jej väčšiu pozornosť. A viac poznávajte aj seba. Čím viac toho budete vedieť o vode, tým jasnejšie pochopíte samých seba, uvidíte v jasnom svetle aj spoločnosť, národ, svet, Zem, vesmír, a nakoniec aj boha. Je to tak preto, lebo „všetko povstalo z vody“, ako tvrdil už grécky filozof Táles z Milétu. Nech vám kniha poskytne príležitosť na pozitívne myslenie o vode a na premýšľanie o tom, čo znamená žiť zdravo a šťastne.* To sú slová japonského vedca Masara Emotu, autora zaujímavej knihy *Skutočná sila vody* (viac sa dozviete v zozname literatúry). **Voda dokáže zázraky, najvyšší čas, aby ste si túto skutočnosť uvedomili.**

## Môže pitná voda škodiť zdraviu?

*Vodu si nevážime, pokiaľ nám nevyschne studňa,  
a to platí o všetkom v živote.*

BENJAMIN FRANKLIN

**Kvalita používanej vody patrí k dôležitým faktorom ovplyvňujúcim naše zdravie.** O vode, nevyhnutnej súčasti ľudského života, ste sa už dozvedeli mnoho, ale rada by som pripomenula, že voda môže byť aj nositeľom smrteľného ohrozenia. Potvrdzujú to historické udalosti, napríklad epidémia moru v 14. storočí zahubila tretinu európskeho obyvateľstva. Hlavným zdrojom ochorenia bola silno znečistená voda a jeho šírenie zastavilo až vybudovanie kanalizácie. Dnes nám (s výnimkou niektorých endemických oblastí) morová epidémia nehrozí, ale s vodou, ktorú pijeme, prichádza viacero závažných problémov. Dnes nás ohrozujú najmä chemikálie, ktoré človek vyrába a používa, a tie sa potom dostávajú do kolobehu v prírode. Naši predkovia pili vodu priamo z riek, jazier, potokov, prameňov... Aj my získavame pitnú vodu z týchto prirodzených zdrojov, ale vplyvom zlého životného prostredia, znečisteného a zamo-rovaného priemyselnými a poľnohospodárskymi škodlivými látkami, ju musíme čistiť a upravovať zložitým a drahým spôsobom. Nezodpovedná ľudská činnosť zamaruje poľnohospodársku pôdu umelými hnojivami, pesticídmi, herbicídmi, fungicídmi... Všetky tieto látky môžu presiaknuť do spodných vôd, znečistený vzduch premení normálny dážď na kyslý. A to nie je všetko, čo sa môže nachádzať vo vode. Znečistenie pitnej vody je veľmi „tenký ľad“. Nechcem sa púšťať do siahodlhých diskusií, tie pre-nechám odborníkom a zodpovedným. Nechcem ani vyvolávať paniku, ale „jedného dňa“ sa môže stať, že kvalitná pitná voda bude vzácna a drahá. Predstava takejto budúcnosti môže znieť desivo a určite je namieste začať