



Первое лекарство- это вода.



Человек состоит на 80% из воды, в том числе мозг на 75%.

Вода есть везде и она обеспечивает существование всего живого на земле, о воде много говорят. Есть простые понятия воды в нашей жизни, пренебрегая которыми люди остаются больными, живут мало и, быстрее, чем надо, умирают.

Вода - это элементарный инструмент для здоровья человека, без воды не может происходить жизнь, вода влияет на качество жизни, на её продолжительность, на её яркость. Первое лекарство- это вода.

Жажда- это ненормально.

Говоря о вопросах важности воды в нашем организме, надо остановиться на 2 факторах - это хроническое водное голодание (ХВГ) и регенерация. Как же взаимосвязаны эти два понятия? Обычно, человека никто не учит пить воду, не говорит, как это важно для его здоровья. В итоге люди пьют воду, когда есть чувство жажды, но правильно ли это? Оказывается, что этого делать нельзя ни в коем случае, если только это чувство жажды не связано с приёмом пищи (примерно через 30-50 минут после еды). Жажда- это ненормально.

Воду надо пить всегда.

Важно запомнить, что воду надо пить всегда, когда нет жажды, всю жизнь. Выбирая между покушать и попить, необходимо отдать предпочтение воде. Оказывается, для нашего мозга эти две потребности идентичны! И только по истечении примерно 20 минут после того, как попил воды и всё равно хочется поесть- тогда это настоящий голод. Еда, в большинстве случаев, - это проблемы лишнего веса, переедания, целлюлита, заболевания ЖКТ. Поэтому импульс «хочу кушать» необходимо раз или два заполнять водой. Учить этому детей, доносить к ним важность этого процесса.



Первое лекарство- это вода.

Основой основ жизнедеятельности клетки остаётся достаточное количество воды.

У воды есть 4 пространства: кишечник, кровь, почки, клетка. От недопивания воды кровь сгущается т.е. становится вязкой и в полном объёме не происходит питание органов и тканей, также затрудняется пищеварение и это приводит к запорам. Существует ещё одно пространство, куда попадает вода – это конечная точка приложения воды, т.е. клетка. И от правильности прохождения процессов в клетках зависит наше здоровье. Т.е. если здоровы наши клетки, то здоровы и мы. И не смотря на множество важных процессов, происходящих в наших клетках, всё же основой основ её жизнедеятельности остаётся достаточное количество воды. При нехватке воды в клетках -накапливаются шлаки, клетки перестают выполнять свою функцию (сухость слизистых , дискомфорт в суставах, боль в сердце и т.д.).

В организме есть миллиарды клеток, они хотят пить

Существует ещё одно пространство-это межклеточное вещество. Вода и питательные вещества из крови попадают сначала в межклеточное пространство , а затем в клетку, где происходят важные процессы для нашего организма. В итоге образуются токсины- шлаки, которые выделяются в межклеточное пространство и через лимфатическую систему и лимфоузлы попадают в кровь. В организме есть миллиарды клеток, они хотят пить и почувствовать это можно, когда последними высохнут клетки мозга и появиться устойчивое чувство жажды. Впадая в это хроническое водное



Первое лекарство- это вода.

голодание в организме появляются болезни суставов, ССС, ЖКТ, кожи, позвоночника и т.д.

Если научиться правильно пить воду, то можно избавиться от многих болезней.

Если научиться правильно пить воду, то можно избавиться от многих болезней и дискомфортных состояний организма. Если долгое время жить в состоянии ХВГ, то в межклеточном пространстве накапливается огромное количество токсинов-шлаков, которые по закону осмоса привлекают на себя ещё дополнительную воду и в итоге в межклеточном пространстве образуется непреодолимый буфер, который препятствует питанию клетки через кровь. И в клетке начинается так называемый «армагедон».

У детей водное голодание в первую очередь проявляется частыми простудными заболеваниями, сухостью слизистых, заложенностью носа или выделением большого количества слизи. У взрослых-гастриты, болезни позвоночника, головные боли, гормональные нарушения, стресс, кожные болезни, боли в животе, целюлит, лишний вес, проблемы с мочеиспусканием и т.д.

Определенные признаки недостаточного количества воды:

1. моча-достаточное количество (у взрослых 1,2-1,5 литра) и определенного хорошего цвета (золотистого) и запаха (не зловонного);
2. кал- не сухой;
3. кожа (появляются гнойнички, высыпания, запах неприятный -чего не должно быть),
4. слизистые (сухие или наоборот много слизи).

Вода и регенерация органов и систем.

Органы и системы восстанавливаются определенное количество времени. Чтобы



Первое лекарство- это вода.

правильно пить воду надо смотреть на мочу, кал, слизистые и кожу-мин 4 месяца. Например, срок регенерации кожи- 4 месяца, внутренних органов- примерно 6 -8 месяцев, хрящ 6-8 мес., суставы с вовлечением связок 1-1,5 года и сколько же времени надо и пить воду для восстановления и затем продолжать пить .

В итоге

- 1) нет институтов, где бы учили пить воду,
- 2) вся классическая медицина не знает , как надо пить воду,
- 3) надо пить доступную воду всегда и везде.

От воды зависит здоровье всего организма.

Кроме воды клеткам нужны другие ресурсы базовые: кровоток, иммунитет, нервы - для нормальной регенерации в клетках. Плохая регенерация клеток - это быстрое старение, абсолютно все хронические болезни, онкология. Чтобы этого не случилось надо в свою жизнь внедрить науку о правильном потреблении воды.

От воды зависит здоровье всего организма. Попив 1 год достаточное количество воды можно убедиться в прекрасных результатах, касаемо своего здоровья.

Верите ли вы в чудеса?