

Вода - добрый целитель

Для человека, чье тело на 70% состоит из воды, живущего на планете, почти целиком покрытой океанами, не может быть вещества полезнее и естественнее, чем эта простая и необыкновенная жидкость. Но, изменяя и усиливая её природные свойства, люди превратили воду в настоящего лекаря от всех недугов!

Как приготовить «золотую» и «серебряную», «живую» и «мертвую» воду, изменить её структуру, освящая в церкви и делая «колокольной», обогатить щелочами, кислотами, кислородом, активировать кремнием и шунгитом, как извлечь всю пользу из талой и дистиллированной воды, расскажет эта книга. Советы народной и традиционной медицины помогут направить целебные свойства воды на избавление от многих острых и хронических заболеваний с помощью чаев, отваров и настоек, купания и закаливания, ванн, обливаний компрессов и обертываний. Вы узнаете все о пользе моржевания, лечения льдом и снегом и криомассаже, познакомитесь с традициями согревающего лечения в традиционных банях народов мира и научитесь общаться с водой, создавая на ней обереги и заговоры — все, что дарит нам щедрая вода для укрепления здоровья, жизненных сил и исполнения желаний!

*Как укрепить здоровье и победить болезни
при помощи простой воды*



закаливание



живая вода



святая вода

ВОДА ДОБРЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ



настои и отвары



водолечение



вода и соль



талая вода

*Как укрепить здоровье и победить болезни
при помощи простой воды*

ВОДА ДОБРЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ

ХАРЬКОВ **КЛУБ**
БЕЛГОРОД **СЕМЕЙНОГО**
2017 **ДОСУГА**



Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
2016

ISBN 978-617-12-2660-9 (epub)

Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства

Электронная версия создана по изданию:



УДК 615.89
ББК 53.54
В62

Издательство не несет ответственности за возможные последствия выполнения приведенных рекомендаций

Дизайнер обложки *Алла Диденко*

ISBN 978-617-12-2303-5 (Украина)
ISBN 978-5-9910-3803-4 (Россия)

© DepositPhotos.com / mihtiander, Valentyn_Volkov, eskaylim, angelsimon, a_mikos, poznyakov, Antartis, nejron, обложка, 2017

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2017

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2017

© ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», г. Белгород, 2017

Вода — источник жизненной СИЛЫ

Всем давно известно, что вода — это жизнь. А многие ли задумываются: какая вода и какая жизнь?

В древности недаром поклонялись воде, слагали стихи и песни, устраивали праздники. Люди знали: какая вода окружает человека, такая у него и жизнь сложится. Люди старались строить дома поближе к чистой воде — на берегу реки, озера, моря или океана. Считалось, что жить вблизи чистой воды — значит прожить счастливую жизнь: долгую, полную сил и радости. Если в силу обстоятельств приходилось жить около грязной или стоячей воды, то жизнь грозила стать тяжелой, полной лишений и болезней, превратиться в борьбу с унынием и беспричинной тоской. Поэтому при первой же возможности люди с удовольствием переселялись в более благополучные места.

На память от прежних времен нам остались многочисленные легенды о живой и мертвой воде. Впав в эйфорию от своих технических достижений, XX век полностью изменил жизнь людей, подарив им невиданные прежде удобства. Люди посчитали сказки о воде выдумками неграмотных предков, созданными для развлечения детей. Но вдруг с приходом XXI века достижения науки доказали, что сказки говорят правду. Вода оказалась волшебной жидкостью, о которой человечество мечтало веками, но просто не умело использовать это чудо природы себе на благо.

Вода может дарить жизнь, радость и здоровье, а может и отбирать. Какой станет вода — зависит от каждого человека.

Именно воде была дана волшебная власть стать соком жизни на земле. Вода — самое удивительное вещество на Земле: оно обеспечивает условия для развития и роста всех видов жизни. Окажись вы в пустыне под ее беспощадно палящим солнцем, вы будете готовы променять все ценности на воду, на хотя бы один глоток этого живительного и бесценного «жидкого золота». Будь вы хоть самым богатым человеком на свете, все ваше богатство не окажет вам помощь в том случае, если вы окажетесь в пустыне и ваш запас воды иссякнет.

Что современный человек знает об этом уникальном веществе сегодня? Все ли ее тайны раскрыты?

Сложно с уверенностью сказать, что мы познали это вещество. О воде написано очень много статей, воде посвящены стихи и пословицы, она является воплощением жизни в литературных произведениях. Процесс ее освоения не окончен. К пониманию важности и значения пресной воды в нашем повседневном мире привлечено внимание многих ученых планеты. Процесс изучения физико-химических характеристик воды в наши дни постепенно переходит на новый уровень.

Пока свойства и качества воды не стали подвергаться изучению и исследованию, о ней и об ее происхождении не было известно ничего. Еще в XVIII веке никто не подозревал о том, что воду можно считать химическим соединением. Некоторые исследователи и ученые считали, что вода является стандартным химическим элементом. Ранние исследования позволили вывести ее формулу, единственную допустимую для воды, — H_2O — до тех пор пока не были открыты прочие виды и разновидности воды.

Воду можно представить как химический раствор уникального состава. Вода способна растворить почти все. В природных условиях вода всегда содержит то или иное количество добавок, взаимодействует не только с твердыми и жидкими веществами, но и растворяет газы. Еще китайский философ Лао-цзы писал: «Вода — податливая, побеждает крепкое, точит твердое...»

Вода — удивительное химическое соединение, изучаемое не только химиками, но и физиками. Химический состав воды может быть одинаковым, а влияние на организм — разным. Каждый вид воды предполагает разные условия ее происхождения. Вода есть жизнь, и, как сама жизнь, она многолика.

Достоинства и преимущества воды позволяют называть ее мощным целителем. Исцеляющая вода — живая, мертвая, золотая, «волшебная», святая и колокольная, талая... Исходя из многих высказываний, имеющих отношение к воде («много воды утекло», «воду в ступе толочь»), можно предположить, что раньше люди знали о воде больше, чем мы, и использовали ее силу на благо себе.

В XX веке ученые, продолжая свои исследования, установили, что вода обладает способностью воспринимать, хранить и передавать информацию, то есть структурироваться.

Недаром говорят: «Нет воды — нет жизни, есть вода — есть жизнь». Роль воды огромна для всего живого. Что было бы, если бы на Земле не было рек, морей и океанов? Как бы тогда развивалось все живое? В этом случае жизнь на нашей планете не могла бы даже появиться. Собственно, воде Земля обязана появлением и развитием жизни, следовательно, не будь ее, не было бы и нас. Ни один живой организм не выжил бы, а жизнь бы не появилась.

Человеческий организм и вода

Еще до нашей эры древние мудрецы считали воду движущимся элементом природы, творцом сущего, в том числе и человеческой жизни. Поэтому эта жидкость имеет важное физиологическое значение.

Вода — первоисточник всего живого на Земле. Когда в процессе эволюции развился человеческий организм, он сохранил зависимость от ее животворящих свойств. Организм человека на 75 % состоит из воды, она является транспортным средством для циркулирующих в теле клеток крови и важнейшим растворителем веществ, в том числе кислорода. В насыщенном водой организме кровь обычно содержит около 95 % воды: эритроциты — это своеобразные «водяные мешки», в которых хранится окрашенный гемоглобин. Именно вода усиливает способность эритроцитов к накоплению кислорода в легких. Вода повышает способность организма к усвоению жизненно важных веществ, содержащихся в пище, а также выводит токсичные отходы из различных частей тела, доставляет их в печень и почки для окончательного удаления.

Вода, из которой на 70—80 % состоят все живые существа, практически не подчиняется известным физическим законам. Повторимся, что в природе вода — единственный элемент, который встречается в трех состояниях: твердом, жидком и газообразном. У нее свои законы! Химики не в состоянии объяснить сегодня способность воды к растворению практически всей таблицы Менделеева, а физики — аномальное значение величины поверхностного натяжения, скорость распространения звука, температуру кипения и замерзания и т. д. Но самое главное — благодаря загадочным свойствам воды на нашей планете появилась жизнь. Именно в воде осуществляются основные биохимические реакции, перенос жизненно важных веществ, химические коммуникации между клетками. Без этой жидкости невозможны все процессы терморегуляции и метаболизма в организме человека. Качество воды, поступающей в организм, влияет на окислительно-восстановительные процессы в нем и определяет качество крови.

Вода и работа мозга

Зависимость человека от воды, ежедневная потребность в которой составляет от 2 до 6 л, невероятно велика. Мы недооцениваем значение воды, ее роль в поддержании нормального функционирования всех жизненных систем нашего организма.

Почти сто лет назад доктор К. Кеннон писал: «Вода — это растворитель для пищевых материалов, поступивших из пищеварительного тракта. Она является необходимым веществом, при котором имеют место химические процессы, дающие нам энергию. Она поддерживает в организме постоянную температуру и играет огромную роль в обмене веществ».

Вода — не просто жидкость, а питательная среда для клеток. При обезвоживании организма сначала уменьшается объем клеточной жидкости, затем внеклеточной, в заключение вода извлекается из кровяного русла. Это делается для обеспечения водой головного мозга, в котором находится от 85 до 92 % воды и потеря даже 1 % которой приводит к необратимым последствиям. Для нормальной работы мозга ему необходимо около 20 % всего объема крови организма. Кроме того, мозг омывается спинномозговой жидкостью, по составу отличающейся от крови. Она содержит больше натрия и меньше калия, чем все остальные жидкости. Капилляры мозга обладают одной особенностью в отличие от других капилляров организма: они одновременно являются элементом фильтрации, не позволяющим попасть в мозг нежелательным веществам. Этот процесс осуществляется так называемым гематоэнцефалическим барьером. При обезвоживании нарушается работа капилляров этого барьера. В результате в мозг проникают вредные вещества, что становится причиной многих неврологических расстройств, в том числе рассеянного склероза, болезней Паркинсона и Альцгеймера. Вода является вторым после кислорода средством, необходимым для нормальной работы клеток мозга, и главным питательным элементом всех его функций.

Энергия воды

Все растения, растительные виды и животные, включая человека, выживают благодаря энергии, которую производит вода. Ученые доказали, что вода заставляет работать ионные белковые «насосы» клеточных мембран, способствуя проталкиванию в клетку необходимых веществ, в том числе и натрия, и удаляя из нее калий и продукты обмена. Если в целом в организме, насыщенном водой, содержится до 92 % воды, то содержание воды внутри клетки достигает 75 %. Благодаря этой разнице создается осмотическое давление, позволяющее воде проникать в клетки. Вода приводит в действие натрий-калиевые «насосы», вырабатывая тем самым необходимую для нормальной работы клеток энергию, которая запускает механизм вне- и внутриклеточного обмена.

Именно поддержание кислотно-щелочного равновесия характеризует нейтральное состояние между кислой и щелочной средой организма, свидетельствующее о его нормальном функционировании.

Когда человек потребляет недостаточно воды, то в его организме начинается процесс обезвоживания. В этот период клетки вынужденно отдают накопленную в них энергию и начинают в большей степени зависеть от энергии, поступающей с пищей, чем от энергии, которую поставляет вода. В такой ситуации организм вынужден заниматься накоплением жира и использовать свои запасы белка и крахмала, ведь эти соединения ему расщепить легче, чем накопленный жир.

Сухая кожа, морщины и другие внешние проявления — это не старость, а отсутствие воды в клетках. Не надо ждать, когда появится жажда, надо заблаговременно ввести в организм избыточное количество воды, которым он сам распорядится.

Увеличение количества воды приводит к уменьшению веса тела за счет выведения отечной жидкости. Ожирение напрямую связано с обезвоживанием. Вместо того чтобы пить воду, человек начинает есть. Если сам организм эту энергию не будет тратить на физическую работу, то она откладывается в жир.

Не будем вдаваться в описание биохимических и биоэнергетических процессов, но уже сегодня ученые доказали, что вода защищает ДНК от повреждений, повышает эффективность ее восстановительных

механизмов, генерирует электрическую и магнитную энергию внутри каждой клетки, в том числе для всех мозговых функций и в первую очередь для мышления. Вода дает силу жить.

Лечебными свойствами обладает вода, насыщенная минеральными солями, органическими и биологически активными веществами, а также различными газами. Физиологическое действие той или иной минеральной воды определяется ее температурой (от 1 до 40 °С и выше) и способом приема (залпом или небольшими глотками, задолго до еды или непосредственно перед едой). Основные лечебные свойства воды зависят от ее химического состава. Правильное применение минеральных вод позволяет снижать или повышать кислотность желудочного сока, улучшать кровообращение в желудке и печени, усиливая приток артериальной и отток венозной крови, что весьма благоприятно для деятельности всего организма.

Вода — эффективный теплоноситель

Вода быстро поглощает тепло. В живых организмах, где поддерживается постоянный уровень температуры, вода действует как чрезвычайно эффективный охладитель. Человеческий организм имеет постоянный температурный уровень. Это температура 36,6 °С, и она должна поддерживаться все время, независимо от климата и окружающей среды.

Температура регулируется в основном испарением с кожного покрова. Кроме этого, приблизительно четверть тепла, выделяемого в процессе сгорания кислорода и пищи в организме, выбрасывается при дыхании, и организм может потерять до 500 мл воды в час вместе с потом. Когда холодно, выделение пота прекращается и вся вода скапливается в тканях. Наш организм проводит большую работу, чтобы привести нас к температурному балансу.

Практикой подтверждено, что рациональное применение водных процедур, особенно в комбинациях с другими средствами, является надежным способом сохранения, очищения и укрепления организма. Вода, благодаря своей высокой теплоемкости, может использоваться как универсальный теплоноситель для воздействия на тело человека выбранным диапазоном температур.

Вода — идеальный транспортировщик тепла. Она незаменима для воздействия на тело различными температурами. Удельная теплоемкость воды равна единице. Для того чтобы нагреть 1 кг воды на 1 °С, нужна 1 килокалория. У большинства используемых в физиотерапии веществ теплоемкость меньше единицы (стекло — 0,16, иловая грязь — 0,5, парафин — 0,775). Вследствие большой теплоемкости вода может отнять от тела человека большое количество теплоты даже тогда, когда разница между температурой воды и тела невелика. Воду считают холодной при температуре 20 °С и ниже, прохладной при температуре 21—32 °С (при этом человек не ощущает ни тепла, ни холода), теплой при температуре 36—39 °С.

Восприятие температуры воды зависит от условий, которые предшествуют воздействию водной процедуры. При работе в помещении с температурой 40 °С вода с температурой 35 °С покажется холодной, а если водной процедуре предшествовала

длительная работа на морозе — очень теплой. При местных, ограниченных водных процедурах восприятие будет зависеть от расположения участка кожи, подвергающегося воздействию. Например, вода с температурой 35 °С будет безразличной для шеи (ее собственная температура около 33—35 °С), но теплой для стоп (температура стоп над пальцами — 24—26 °С).

Летом спасительная прохлада воды возвращает нам бодрость и хорошее настроение: она забирает с разгоряченного тела излишки тепла. Здоровые люди, находящиеся в воде при температуре воды 33—35 °С, свое ощущение тепла оценивают как комфортное. Время пребывания в такой среде не ограничено. В воде, нагретой лишь до 12 °С, человек может находиться около часа, далее возможно переохлаждение, угрожающее жизни. А для незакаленных людей пребывание в воде температурой 5 °С 10—12 минут может иметь тяжелые последствия.

Влияние холодной воды проявляется в рефлекторном сужении сосудов кожи, в которых содержится около 30 % всей крови человека. В этом случае периферическая кровь как бы «выдавливается» или передается во внутренние органы, быстро добавляя клеткам внутренних органов и мозга новые порции кислорода и питательных веществ. Поэтому очень полезно обливать лицо и руки 4—5 раз в течение дня холодной водой. Вода температурой 16—20 °С благотворно влияет на деятельность сердца, умеренно снижая частоту его сокращений и тем самым удлиняя время покоя и отдыха сердечной мышцы. При этом улучшается функция одной из главных систем организма — системы кровообращения. Холодные ванны способствуют увеличению количества гемоглобина, эритроцитов и белых кровяных клеток — лейкоцитов, активно участвующих в очищении внутренней среды организма и в иммунной защите (в уничтожении микробов, проникших в организм).

Если тело во время водных процедур погружается в воду полностью, то по закону Архимеда оно теряет в весе столько, сколько вытесняет воды. При полном погружении человека весом 70 кг его тело весит 3,4 кг, а если над водой остается голова, то около 7,9 кг. При глубоком погружении тела в воду («нырянии») во внутренние органы из кожных сосудов передается около 30 % всего объема циркулирующей крови.

Если в воду погружается только часть тела, то можно прогнозировать изменение реакции со стороны сосудов конкретных органов.

Под действием холодной воды тонизируется функция «второго сердца», грудобрюшной перегородки — диафрагмы. Эта мышца начинает функционировать более активно. Кроме того, углубляется дыхание и усиливается вентиляция легких.

Число колебаний диафрагмы в сутки составляет около 25 тысяч (18 колебаний в минуту). Этот совершенный нагнетательный насос одновременно является хорошим «массажистом» печени, селезенки, кишечника. Активация ее водными процедурами приводит также к сжатию всех поверхностных лимфатических сосудов, лимфатических коллекторов живота. Диафрагма опорожняет их в венозную систему, а венозную кровь активно продвигает по направлению к сердцу.

Благодаря высокой теплопроводности, с помощью воды можно сжигать излишки жиров. Пятнадцатиминутное купание в воде с температурой 20 °С заставляет организм дополнительно выделять 100 килокалорий тепла, которое вырабатывается за счет утилизации жировых отложений. Прохладные водные процедуры способны усиливать аппетит, успокаивать центральную нервную систему.

Отличная тренировка сосудов, улучшение защитных функций кожи и усиление активности других органов достигаются чередованием холодных и тепловых водных воздействий на организм.

Доктор чистая вода

Чтобы сохранить нормальный уровень воды в организме, мы нуждаемся в постоянном ее пополнении. Потеря даже десятой части H_2O имеет тяжелые последствия для организма. Если же потеря достигает двух десятых, то может наступить смерть. Недостаток воды нарушает нормальное течение химических и физических процессов в организме, поэтому очень важно для сохранения здоровья и нормального обмена веществ поддерживать необходимый баланс воды.

Потребность организма в воде может быть подтверждена примером из истории альпинизма. Во время штурма Гималаев люди, работавшие на больших высотах, заметно теряли в весе. Никто не мог понять причины этого до тех пор, пока экспедиция на Эверест научно не доказала влияние высоты на водный обмен. Люди вынуждены были превращать снег и лед в воду. Они убедились, что человеку на такой высоте надо выпивать в среднем 3 л воды в день. Это намного больше, чем предполагалось раньше.

Все жизненные процессы базируются на воде. Без нее не может существовать протоплазма. Ни одна травинка, насекомое, птица или рыба. Если клетка высыхает, ее работа прекращается. Клетка должна иметь приток жидкости, а человеческая тем более: в организме имеется свыше пяти литров крови. Отбросы пищи, потребляемые клетками, выводятся из организма в виде жидкости — мочи. Даже кислород не может быть поглощен легкими, если их поверхность не будет влажной. То же самое справедливо и для выделения углекислоты.

Пища тем более не может быть усвоена без воды. С ее помощью идет превращение белков, крахмалов и жиров в вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма. Желудочный сок, на 90 % состоящий из воды, начинает свою работу при прохождении пищи через желудок. Затем пищевая масса, теперь уже представляющая из себя жижу, проходит в двенадцатиперстную кишку, верхний отдел тонкого кишечника, где происходит ее всасывание. Секреция печени и поджелудочной железы, тоже состоящей на 90 % из воды, заканчивает переваривание пищи. Вода необходима также для

стимуляции работы желудка, в кишечнике она помогает формированию фекальных масс и своевременному выводу их из организма.

Почки и мочевой пузырь, кожа и легкие — все они без воды не могут освободиться от ядов. Альвеолы функционируют нормально только будучи влажными. Слизистые носа, горла, трахеи и бронхов также всегда должны быть влажными. Поскольку все они контактируют с воздухом, организм теряет при дыхании до 500 мл воды ежедневно. Когда воздух сухой, эта цифра может увеличиваться. Многие люди это понимают и устанавливают в домах увлажнители.

Плазма крови состоит на 80 % из воды, и это позволяет ей свободно циркулировать по всему телу. Она переносит пищу и газы, неорганические соли и питательные вещества, отходы и выполняет другую «подсобную» работу. Все необходимое человеческим клеткам приносится плазмой, включая те материалы, при помощи которых клетка строит себя. Любые процессы — будь то строительство клеток, поглощение или выделение — происходят с помощью плазмы.

Получая пищу и топливо из органов пищеварения и дыхания, она несет их всем тканям организма.

Исследования показали, что человек, находящийся в состоянии покоя, в нормальный по влажности день теряет около 300 мл жидкости через кожу и легкие. Бегун на длинные дистанции теряет до 4 литров, футболисты — порой до 6 литров в час. Так как организм более чем наполовину состоит из воды, а выделительные процессы в основном базируются на ней, то понятно, что ее легко потерять.

Вода — смазывающее средство. Организм по-своему смазывается, и основой смазки также является вода. Она позволяет органам не тереться друг о друга. Она помогает костям свободно двигаться в суставах: вы не согнете колено или локоть без смазки. Являясь основой гидравлической системы организма, она создает и поддерживает различные давления в нем. Мускульный тонус не может поддерживаться без воды, так как мышцы на три четверти состоят из нее. Это является причиной нашей усталости при дефиците воды в организме.

Когда в организме недостаточно воды, уменьшается секреция желез, уменьшается количество слюны, оболочки пересыхают, мы чувствуем жажду. Это чувство сигнализирует, что мы должны немедленно ввести

воду в организм. Если потеря воды увеличивается, то могут развиваться и другие симптомы: головные боли, нервные явления, неспособность сосредоточиться, расстройство пищеварения и многое другое. Вода быстро снимет эти симптомы.

Следует различать несколько видов воды: питьевая, лечебная и гигиеническая. В качестве последней может служить вода реки, пруда, ручья, бассейна, то есть такая, где человек купается, закаляется, очищает поверхность кожи от загрязнений. В основном это природная естественная вода, предназначенная для проведения оздоровительных процедур. К лечебным водам относятся минеральные, курс приема их составляет 4—6 недель. К питьевым или столовым водам относятся все воды, которые мы пьем для утоления жажды. Если мы используем водопроводную воду, желательно иметь фильтр для очищения от загрязнений.

Для лечения следует использовать воду без добавок, к которым относятся подсластители, красители, вкусовые ингредиенты, химические композиции для придания «фирменного» вкуса и продления срока годности.

Разновидности воды

Как мы уже говорили, природная вода бывает разных видов. Самая лучшая — это речная или родниковая вода, которая течет по направлению на восток, особенно вдали от истока. Далее по качеству следует вода, текущая на север. Вода, текущая на запад или на юг, — некачественная, особенно при южном ветре. Вода, стекающая с возвышенных мест, при прочих равных условиях предпочтительнее равнинных.

Лучшая родниковая вода — та, что протекает по чистой земле или по каменистой поверхности, она лучше защищена от гнили. Хорошая и качественная вода идет от родников, открытых солнцу и ветру, и в потоке, проходящем по глинистому руслу, поскольку глина очищает воду, поглощает посторонние примеси, делает ее прозрачной. Глина должна быть чистой, без примесей ила, солей.

Вода колодцев и подземных каналов хуже родниковой, так как она состоит из «спертых» вод, в течение долгого времени смешивалась с частицами земли и гнилью.

Дождевая вода хорошо усваивается организмом и содержит минимальное количество вредных примесей. Она способствует более качественному перевариванию и усвоению пищи. Сохраняет влагу кожи и поддерживает ее кислотность в допустимых пределах. Но все это относится к чистой дождевой воде. К сожалению, в современных условиях дождевая вода содержит много вредных примесей. Каждый слышал о «кислотных дождях». Поэтому сейчас в пригородных поселках, вблизи заводов, фабрик, больших автомобильных трасс дождевую воду нельзя не только пить, но даже мыть в ней голову и стирать белье.

Вода снеговая очень холодна, пить ее не рекомендуется, так как тепло желудка с трудом согревает ее. Снеговой водой также следует пользоваться с осторожностью из-за возможного наличия в ней примесей. Хороша вода чистого водоема, открытая снегу, солнцу, ветру.

Вода стоячая, то есть в прудах, озерах, закрытых водоемах, может быть заселена различными микроорганизмами и несет отрицательную

энергетику. По сути своей это — мертвая вода. От стоячей воды могут возникнуть опухоли, язвы, различные кожные заболевания.

Болотная вода крайне опасна. Она вызывает заболевания селезенки, истончает брюшные стенки, блокирует работу внутренних органов, способствует «высыханию» конечностей. Болотная, стоячая вода повышает чувство голода и жажды. Люди, постоянно пьющие этот вид природной воды, часто страдают психическими заболеваниями, нарушениями работы дыхательной системы.

Природная железистая вода, то есть с повышенным содержанием железа, обладает рядом целебных свойств. Купание в такой воде помогает при нервных расстройствах, параличе, анемии, головных болях, простудных заболеваниях, усиливает половую потенцию. Вода с повышенным содержанием серы уменьшает боли в суставах, рассасывает бородавки и наросты на коже.

Вода жесткая отличается от других наличием в ней солей кальция и магния. Эта вода нежелательна как для приема внутрь, так и для наружного применения. Она плохо усваивается организмом, откладывается в нем в виде шлаков, страдают сосуды и суставы.

Определить степень жесткости воды несложно: достаточно обратить внимание, как в ней пенится мыло и образуется осадок при кипячении и отстое. Налет на чайнике и недостаточное действие мыла указывают на повышенную жесткость. Чтобы снизить жесткость, надо воду перед любым использованием кипятить.

Ниже мы уделим внимание воде, которая известна издавна, но применение ее до сих пор вызывает споры среди врачей. Однако у наших предков было много рецептов по использованию такой воды при лечении различных заболеваний.

«Золотая» вода

Для изготовления «золотой» воды в золотой сосуд наливали родниковую воду и оставляли его на весь день под прямыми солнечными лучами. После заката сосуд плотно накрывали золотой крышкой и убирали в темное место. Эту жидкость пили, ею умывались и готовили на ее основе лекарства. Но что особенно интересно, женщины три раза в день делали своеобразные ванночки для рук, погружая их по локоть в теплую жидкость. Считалось, что такие процедуры делают женщину работящей и умелой во всех хозяйственных делах.

«Золотую» воду можно приготовить быстро и просто. Для этого нужно в эмалированную посуду налить 2 стакана воды, поместить в нее любое золотое изделие, без камней или инкрустаций, весом 3—5 г и поставить на огонь. Кипятить жидкость нужно до тех пор, пока не выкипит ее половина. «Золотая» вода готова!

Применять «золотую» воду можно как внутрь, так и наружно, но необходимо помнить, что любое лекарство может стать ядом, если его использовать неправильно.

«Золотая» вода помогает при лечении следующих заболеваний:

- аритмия, сердечная недостаточность, реабилитация после перенесенного инфаркта;
- радикулит, ревматизм, остеохондроз;
- все виды растяжений;
- климакс, нарушения менструального цикла;
- отеки;
- склероз;
- нервная слабость, хроническая усталость;
- заболевания волос.

Лечимся «золотой» водой

«Золотая» вода применяется в настоях с различными лекарственными растениями, усиливая их действие.

При тахикардии и неврозах сердца рекомендуется настойка цветков боярышника. 1 ст. ложку цветков или плодов залить 1 стаканом водки.

Настаивать неделю, процедить. Принимать по 20—25 капель с «золотой» водой 3—4 раза в день.

При сердечной слабости помогут тонизирующие средства:

- 1 ст. ложку свежих молодых листьев клена заварить в стакане кипяченой «золотой» воды, настаивать на горячей плите 30 минут, не доводя до кипения, процедить и оставить остывать. Принимать по ½ стакана 3—4 раза в день;
- 2 ч. ложки шишек хмеля залить 200 мл кипяченой «золотой» воды, настоять, укутав в махровое полотенце на 30—40 минут, процедить. Следует принимать по ½ стакана 3 раза в день до еды.

При нарушениях сердечного ритма и болях в сердце принимать «золотую» воду с добавлением настоя мяты в соотношении 1:1 по 1 ч. ложке за 40 минут до еды 3 раза в день. Во время лечения нужно следить за пульсом (у здорового человека количество ударов не превышает 60—80 ударов в минуту) и прекратить прием, когда пульс станет равномерным.

При склерозе сосудов головного мозга рекомендуется принимать 3 раза в день до еды по 20—30 г (2—3 десертные ложки) настоя коры рябины обыкновенной: 200 г коры настоять 2 часа в 500 мл «золотой» или «серебряной» воды.

При гипертонии в начальных стадиях 1 ст. ложку пустырника, 2—3 ст. ложки крапивы настоять в стакане «золотой» воды. Пить в течение дня по глотку.

При гипертонии поможет и следующий настой: 100 г сухой измельченной травы пастушьей сумки залить 500 мл 70 %-го спирта, настаивать в темном месте 8 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 25—30 капель, запивая «золотой» водой, 3 раза в день перед едой.

При неврозах

- 1 ч. ложку семян сельдерея настаивать в 2 стаканах «золотой» воды, процедить. Принимать по 1 ч. ложке 3—4 раза в день.
- 1 ст. ложку корневищ и корней валерианы настаивать в 1 стакане «золотой» воды 12 часов в закрытой посуде, процедить. Принимать по 1 ч. ложке 3—4 раза в день до еды.
- 2 ч. ложки травы пустырника настаивать 6—8 часов в 2 стаканах «золотой» воды, процедить. Принимать по 2 ч. ложки 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

- Смешать по 1 ст. ложке крапивы (собранной во время цветения), цветов бузины и календулы. Настаивать в 3 стаканах «золотой» воды. Выпивать в течение дня, каждый раз делая небольшой глоток.

Отеки **при болезнях почек** можно снять, если $\frac{1}{2}$ ч. ложки истолченных семян петрушки настоять в течение 8 часов в 2 стаканах «золотой» воды в закрытом сосуде. Принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

При ушибах хлопчатобумажную ткань сложить в несколько слоев, окунуть ее в теплую «золотую» воду, разбавленную в пропорции 1:1 с соком подорожника (сок можно заменить настоем), и приложить к больному месту. Как только компресс остынет, снова намочить его в теплой «золотой» воде. Процедуру повторять не менее 10 раз.

При болезнях суставов для лечебных ванн 200—250 г листьев грецкого ореха кипятят в 1 л «золотой» воды. Температура воды в ванне должна быть примерно 38 °С. Время процедуры — 15 минут. Также при болезнях суставов рекомендован напиток: 1 ст. ложку листьев грецкого ореха залить 1 стаканом кипяченой «золотой» воды. Настаивать 2 часа в закрытой посуде. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день.

При грибковых заболеваниях кожи помогают целебные «золотые» ванны. В небольшую емкость положить 100 г сухой или 600 г свежей травы (любой — календулы, ромашки, мяты, мелиссы), залить 2 л «золотого» кипятка. Смесь потомить на медленном огне в течение 15 минут. Настаивать 45 минут, процедить и вылить в ванну. Температура воды должна быть 36—38 °С. Продолжительность приема процедуры — 20 минут. После принятия ванны нужно сделать «золотое» обтирание, которое следует приготовить заранее: в 1 л «золотой» воды растворить 1 ст. ложку поваренной соли и 1 ст. ложку уксуса. Жесткую губку обмакнуть в раствор и, начиная с кончиков пальцев ног, легкими массажными движениями протирать тело. По окончании процедуры хорошенько растереться жестким махровым полотенцем.

При грибковых заболеваниях кожи для снятия напряжения перед сном приготавливают такую ванну: полбрикета экстракта хвои растворить в 1 л холодной «золотой» воды, вылить в ванну и принимать ее

10 минут. Температура воды 34—35 °С. Эту процедуру нужно делать непосредственно перед сном.

При ожогах очень полезно смазывать кожу соком граната, разведенным 50 %-ной «золотой» водой.

Слизью от разваренной в «золотой» воде коры липы смачивать марлю и прикладывать к обожженным участкам кожи.

«Серебряная» вода

Приготовить «серебряную» воду в домашних условиях совершенно нетрудно. Для этого необходимо положить серебряную столовую ложку в двухлитровый стеклянный графин на ночь. Серебряную ложку можно заменить любым количеством серебряных предметов, главное — чтобы они по весу составляли столько же серебра, сколько весит столовая серебряная ложка (50—60 г). Однако при таком приготовлении вы не будете знать, какая концентрация серебра в воде и насколько оно действенно. Сейчас проще купить в аптеке концентрат «серебряной» воды и развести его в воде в правильной пропорции (они указаны ниже). Можно использовать также родниковую воду или сырую, но обязательно очищенную с помощью фильтра.

На 100 мл воды взять 1 ч. ложку (3 мл) аптечного концентрата — получится «серебряная» вода с концентрацией серебра 1,0 мг/л.

На 1 л воды взять 1 ч. ложку (3 мл) аптечного концентрата — будет «серебряная» вода с концентрацией 0,1 мг/л.

На 100 мл воды взять 1 десертную ложку (6 мл) аптечного концентрата — на выходе получится «серебряная» вода концентрации 2,0 мг/л.

На 1 л воды взять 1 десертную ложку (6 мл) концентрата — получится «серебряная» вода концентрации 0,2 мг/л.

На 100 мл воды взять 1 ст. ложку (9 мл) — на выходе будет «серебряная» вода концентрации 3,0 мг/л.

На 1 л воды взять 1 ст. ложку (9 мл) — концентрация «серебряной» воды составит 0,3 мг/л.

Для употребления внутрь «серебряная» вода разводится в сырой фильтрованной воде комнатной температуры, а не в кипяченой. Только при расстройствах желудка концентрат нужно разводить в кипяченой воде.

Также сейчас продаются приборы (ионаторы), которые позволяют получать дома «серебряную» воду в точной нужной пропорции.

Хранить концентрат или большое количество раствора нужно в закрывающейся стеклянной, обязательно защищенной от света посуде (закрытой пищевой фольгой или черной фотобумагой)

в течение не более 3 месяцев. Перед употреблением бутылку нужно взбалтывать.

«Серебряная» вода может быть питьевая — в ней концентрация ионов серебра составляет 35 мкг/л. Такая вода по санитарным нормам разрешена для употребления в пищу (действующие санитарные нормы допускают содержание серебра в питьевой воде до 50 мкг/л). В первую очередь такую воду используют для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта. Также питьевая «серебряная» вода используется для приготовления пищи, для лучшего сохранения домашних заготовок (маринадов, варений и солений). Очень хорошо обрабатывать ею детские игрушки и посуду для защиты их от бактерий. Она используется в настоях лекарственных трав, которые будут приведены ниже.

Концентрат «серебряной» воды — это вода, в которой концентрация ионов серебра составляет 10 000 мкг/л. Ею можно пользоваться для ингаляций при бронхолегочных заболеваниях, а также в косметических целях для умывания.

Применение «серебряной» воды в медицине очень разнообразно:

- в хирургической практике (при инфекционном поражении костей, мышц, суставов, лимфатических узлов и других органов);
- в глазной практике (при конъюнктивите, блефарите, кератите, воспалении слезного мешка и других воспалительных процессах);
- в ЛОР-практике (при поражении наружного слухового прохода, воспалении среднего уха, мастоидите, фарингите, ларингите, гайморите, тонзиллите и рините, а также при различных формах ангины и гриппе);
- в педиатрии (дезинфекция воды для купания детей, дерматозы, детская экзема, ожоги);
- в лечении заболеваний внутренних органов (при лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, хронического гастрита с повышенной кислотностью, сопровождающихся изжогами, а также при лечении неврозов с увеличенным выделением желудочного сока, энтерита и колита, при эндокринологических заболеваниях и нарушении обмена веществ: диабет, диатезы);
- в акушерско-гинекологической практике (при лечении различных воспалительных процессов слизистой оболочки и трещин сосков);

- в лечении кожных заболеваний (фурункулез и грибковые поражения кожи);
- в стоматологической практике (при лечении стоматита, гингивита и других заболеваний полости рта);
- наружное применение (гнойные раны, гнойничковые заболевания кожи, ожоги, дерматозы, экзема, вульвовагиниты, геморрой).

Питьевые профилактические растворы серебра улучшают состав крови, удерживают кальций и фосфор в крови, предупреждают отложение солей на стенках сосудов и суставов, повышают иммунитет, предупреждают инфекционные заболевания.

Содержание в питьевой воде серебра регламентируется государственными санитарными нормами и правилами «Гигиенические требования к воде питьевой, предназначенной для потребления человеком» (ГСанПиН 2.2.4-171-10). Согласно санитарно-химическим показателям безопасности и качества питьевой воды, водопроводная вода не должна содержать серебро; в фасованной воде, а также в воде из пунктов розлива и бюветов содержание серебра не должно превышать 0,025 мг/л.

Для бактерицидного действия серебра требуются достаточно большие концентрации (около 0,015 мг/л), а при малых концентрациях оно оказывает только бактериостатическое действие, то есть останавливает рост бактерий, не убивая их. Однако споры микроорганизмов к серебру практически не чувствительны. То есть грязную воду серебро не очистит, оно может сохранить только чистую изначально воду от заселения микробами.

Важно знать, что без надобности пить «серебряную» воду не следует. Серебро — тяжелый металл, стоит в одном ряду со свинцом, кобальтом, мышьяком и другими веществами. Как и другие тяжелые металлы, серебро способно накапливаться в организме и вызывать серьезные отравления (аргирозы).

Лечимся «серебряной» водой

Для профилактики внутренних болезней нужно сделать «серебряную» воду концентрации 0,1—0,5 мг/л. Пить по 100 мл 3—4 раза в день за 20—30 минут до еды в течение 3 месяцев.

Для лечения внутренних болезней применяется концентрация «серебряной» воды 0,5—5,0 мг/л. По 100 мл принимают 3—4 раза в день за 20—30 минут до еды. Курс — 3 месяца. Применяется при пищевом отравлении, метеоризме, при послеоперационных рецидивах в почках, печени, кишечнике (свищи). При тяжелых формах этих заболеваний концентрация раствора увеличивается до 5—10 мг/л.

При лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических гастритов с повышенной или пониженной кислотностью, энтеритов, холецистита, эндокринных заболеваний, диабета, диатеза, экзем первые 10 дней концентрация «серебряной» воды — 10 мг/л, следующие 3 недели — 5 мг/л. По 100 мл принимают 3—4 раза в день за 20—30 минут до еды. Курс — 3 месяца.

Добавление «серебряной» воды в лекарственные настои, молоко, соки продлевает срок их хранения в несколько раз.

При ревматизме принимать внутрь по 1—2 г (50—100 капель) после еды 3 раза в день настойку: 1 часть цветков боярышника на 10 частей 70 %-го спирта, 100 мл «серебряной» воды. Настаивать неделю. Цветы боярышника следует собирать в начале их распускания.

Желчегонный сбор: смешать цветочные корзинки тмина песчаного (3 части), траву тысячелистника (2 части), траву полыни горькой (2 части), лист мяты перечной (2 части), семена фенхеля (2 части). Травы настаивать 8 часов в 2 стаканах «серебряной» воды. Принимать по ½ стакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

При болезнях горла сделать настойку зверобоя обыкновенного (30 г травы на 100 г спирта или стакан водки) и 40 капель этого настоя развести в ½ стакана «серебряной» воды для полоскания горла.

При ангине помогут следующие средства.

- Сок свежих ягод черной смородины разбавить «серебряной» водой. Применять для полоскания горла.
- Натереть на терке свеклу (1 стакан), влить 1 ст. ложку уксуса, дать настояться. Сок с уксусом отжать, разбавить «серебряной» водой, прополоскать им рот, горло и немного проглотить (1—2 ст. ложки).

Для профилактики заболеваний перед и во время эпидемий гриппа, а также в периоды сильных стрессов

- Пить самый слабый раствор «серебряной» воды за 20—30 минут до еды.

- Заварить 1 ч. ложку корня девясила, 1 ч. ложку листьев мать-и-мачехи в 1 стакане «серебряной» воды и принимать внутрь 3 раза в день при кашле.

При бронхитах

- 3 ст. ложки свежих листьев подорожника смешать с 3 ст. ложками сахара или меда, поместить в закрытый сосуд и поставить на 4 часа на теплую плиту. Сироп принимать по 1 ч. ложке 4 раза в день, слегка разбавив «серебряной» водой, за 30 минут до еды.
- Принимать 4 раза в день по 2 ст. ложки сока свежей травы тысячелистника, слегка разбавленного «серебряной» водой.
- Натереть на терке черную редьку и выжать сок через марлю, слегка разбавить «серебряной» водой, смешать 250 мл сока редьки с 200 г жидкого меда. Принимать по 2 ст. ложки перед едой и перед сном.
- 2 головки чеснока и 5 лимонов натереть на терке, залить 1 л «серебряной» воды комнатной температуры. Настаивать 5 дней, процедить, отжать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.
- 1 ч. ложку травы багульника настаивать 8 часов в 2 стаканах «серебряной» воды в закрытом сосуде, процедить. Принимать по ½ стакана 4 раза в день.
- 15 г листьев мать-и-мачехи настоять в 1 стакане «серебряной» воды. Принимать по 1 ст. ложке через каждые 3 часа.
- 3 ст. ложки свежих листьев подорожника смешать с 3 ст. ложками сахара или меда, в закрытом сосуде поставить на 4 часа на теплую плиту. Сироп принимать, слегка разбавив «серебряной» водой, по 1 ч. ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

Снизить температуру помогает сок апельсина или клюквы, слегка разбавленный «серебряной» водой; хороший эффект дает прием растертых с «серебряной» водой плодов (ядер) лесного орешника.

При простудных заболеваниях

- 2 луковицы среднего размера очистить, мелко нарезать, добавить ¼ стакана сахара, ½ стакана «серебряной» воды. Варить до густоты сиропа. Принимать по 1 ст. ложке через каждые 3 часа.
- Спиртовую настойку эвкалипта принимать по 20—30 капель, разбавив ½ стакана «серебряной» воды, 3 раза в день.

- Нарезать очень тонкими ломтиками 6—8 штук редьки. Посыпать каждый ломтик сахаром. Через 12 часов появится сок. Сок отжать, слегка разбавить «серебряной» водой. Принимать по 1 ст. ложке каждый час. (Противопоказано при заболеваниях печени и сердца.)

При насморке сок свеженатертой свеклы смешать с равным количеством меда, слегка разбавить «серебряной» водой. Принимать по ½ стакана 3—4 раза в день.

При хроническом насморке спринцевать нос настоем шалфея на «серебряной» воде.

При кашле сок клюквы с медом, разбавленный «серебряной» водой, принимать в теплом виде.

Для облегчения отделения мокроты полезно принимать внутрь сироп из брусничного сока с сахаром или медом, слегка разбавленный «серебряной» водой.

При склерозе сосудов головного мозга рекомендуется принимать 3 раза в день до еды по 20—30 г (2—3 десертные ложки) настоя коры рябины обыкновенной: 200 г коры настоять 2 часа в 500 мл «золотой» или «серебряной» воды.

При гипертонии

- Сок плодов грейпфрута, слегка разбавленный «серебряной» водой, принимать 3 раза в день за 30 минут до еды.
- Из свеженатертых корнеплодов свеклы отжать сок, слегка разбавить «серебряной» водой. Сок перед употреблением смешать с равным количеством меда. Принимать по ½ стакана 3—4 раза в день.
- 1 ч. ложку травы багульника настаивать 8 часов в 2 стаканах «серебряной» воды в закрытом сосуде, процедить. Принимать по ½ стакана 4 раза в день.
- 3 ч. ложки травы пастушьей сумки настаивать 8 часов в 2 стаканах «серебряной» воды, процедить. Принимать по 1—2 ст. ложки 3—4 раза в день.
- 2 ч. ложки травы пустырника настаивать 6—8 часов в 2 стаканах «серебряной» воды. Принимать по ½ стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды.
- 1 ч. ложку сухих корневищ с корнями девясила настаивать 8 часов в 1 стакане «серебряной» воды, процедить. Принимать по ½ стакана 4 раза в день за 20 минут до еды.
- Виноградный сок регулирует кровообращение: понижает высокое кровяное давление, повышает низкое, приближая в обоих случаях к норме. Его рекомендуется принимать слегка

разбавленным «серебряной» водой 3 раза в день: утром — натощак, за час до еды перед обедом и ужином. Сок начинать пить с 1 стакана за прием и доводить разовую дозу до 2 стаканов. В этот период не рекомендуется употреблять жирное мясо, молоко и спиртные напитки.

- Очистить от кожуры 100 г грецких орехов, протереть на мелкой терке, смешать с небольшим количеством «серебряной» воды и с ½ ст. ложки меда. Принимать по ½ ст. ложки 3 раза в день.
- 1 ст. ложку цветочных корзинок пижмы обыкновенной настаивать 4 часа в 2 стаканах «серебряной» воды в закрытом сосуде. Принимать по ½ стакана 2—3 раза в день за 20 минут до еды. Через 20 дней сделать перерыв на 10 дней, потом сеанс лечения можно повторить.

При стенокардии 1 ст. ложку пустырника, 2—3 ст. ложки крапивы настоять в 1 стакане «серебряной» воды. Выпить за 3 приема в течение дня.

При нервной слабости (в качестве тонизирующего, возбуждающего средства) 1 ч. ложку семян сельдерея настаивать в 2 стаканах «серебряной» воды, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день.

При неврозах

- 1 ст. ложку корневищ и корней валерианы настаивать 12 часов в закрытой посуде в 1 стакане «серебряной» воды, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день до еды.
- Смешать по 1 ст. ложке крапивы (собранной во время цветения), цветов бузины и календулы. Настаивать в 3 стаканах «серебряной» воды. Выпить в течение дня.

При гастрите

- Чагу сразу после сбора высушить при температуре около 50 °С. Высушенный гриб для размягчения залить на 4 часа «серебряной» водой, затем пропустить через мясорубку или натереть на терке. Для приготовления водного настоя 1 стакан измельченного гриба залить 5 стаканами теплой «серебряной» воды и настаивать 2 суток. Настой слить, остаток отжать через марлю. Принимать по ½ стакана 6 раз в сутки.
- ½ ч. ложки истолченных семян петрушки настаивать 8 часов в 2 стаканах «серебряной» воды в закрытом сосуде. Принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день за 30 минут до еды.
- Пить морковный и картофельный соки, разбавленные «серебряной» водой. Соки готовить каждый день, чередуя овощи. Принимать по ½ стакана 2 раза в день перед едой.

- 3 ст. ложки свежих листьев подорожника смешать с 3 ст. ложками сахарного песка или меда, поместить в закрытый сосуд и поставить на теплую плиту на 4 часа. Сироп принимать, слегка разбавив «серебряной» водой, по 1 ч. ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

При геморрое сок свежей рябины пить продолжительное время 3 раза в день по 30—50 мл, добавляя сахар и запивая 1 стаканом «серебряной» воды.

Промывать геморроидальные места холодной «серебряной» водой, разбавленной настоем календулы.

При внутренних кровотечениях и кровоизлияниях (желудочных, кишечных, геморроидальных) приготовить кровоостанавливающий сбор: трава пастушьей сумки (1 часть), трава хвоща (1 часть). 2 ч. ложки смеси настаивать 8 часов в 2 стаканах «серебряной» воды, процедить, добавить 1 стакан кипятка. Принимать по ½ стакана через день.

При запорах

- Употреблять в пищу вареную свеклу, свекольный сок или сок шпината. Эти соки нужно смешивать с морковным и сельдерейным соками, разбавлять «серебряной» водой и пить много раз в день.
- 3 ст. ложки толочка, 2 ст. ложки меда, 1 ст. ложку поваренной соли хорошо перемешать. Разбавить «серебряной» водой и выпить за один раз.
- Летом принимать 6 раз в день по 1 ст. ложке свежего сока золототысячника или одуванчика (или обоих растений), разбавленного «серебряной» водой. Зимой рекомендуется прием настоя из этих растений не менее 5 раз в день. Обязательно настаивать нужно на «серебряной» воде.

При поносе сделать настой дубовой коры. 1 ч. ложку молодой коры настаивать 6 часов в 2 стаканах «серебряной» воды, процедить.

Принимать по ½ стакана 2—4 раза в день.

При язвенной болезни

- 1 ст. ложку цветочных корзинок пижмы настаивать 4 часа в 2 стаканах «серебряной» воды в закрытом сосуде, процедить. Принимать по ½ стакана 2—3 раза в день за 20 минут до еды.

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ