

## ВОДА... ВОДА...

Представлена подборка на тему «ВОДА», включающая 4 материала:	стр.
1. Вода для здоровья и диеты.....	1
2. Факты о правильной и здоровой воде.....	1
3. Пить? Не пить? Сколько и чего?.....	2
4. Панацея – вода.....	5

**israelinfo.ru** [Медицина Израиля](#) 17 мая 2011.

### ВОДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ДИЕТЫ.

Не следует полагаться только лишь на чувство жажды - оно индивидуально, формируется с детства и притупляется с возрастом.

- Собственно говоря, понятие здорового образа жизни подразумевает правильное питание, основной и неотъемлемой составляющей которого является обильное питье, а также, занятия спортом, - говорит врач-диетолог Татьяна Синичкина. – Так в чем же состоит роль воды? Вода составляет примерно 60% состава тела человеческого организма, 2\3 из которых приходится на клетки и 1\3 на внеклеточное пространство, включая жидкую часть крови - плазму.

Недостаток воды снижает аэробные достижения у спортсменов, повышает риск развития рака кишечника и мочевого пузыря и приводит к обезвоживанию. Хочу акцентировать внимание на необходимости потребления именно чистой воды, поскольку напитки, содержащие кофеин (чай, кофе, кола) являются сильными мочегонными, а сладкие напитки, что тоже не новость, способствуют развитию кариееса у детей, усиливают проявления гиперактивности и только лишь провоцируют излишнюю тягу к сладкому, стимулируют выработку инсулина и ведут к ожирению. Так что побеспокойтесь о себе и о дорогом потомстве.

Однако, на первый план выступает качество воды. Даже после промышленной очистки и хлорирования, водопроводная вода проходит через сотни километров труб и загрязняется снова. "Обогатившись" ржавчиной, солями тяжелых металлов и бактериями, вода, попадая в организм человека, может стать причиной тяжелых отравлений. На нет сводятся все заботы о здоровье, если организм подпитан нечистой, хлорированной водой. Кому дорого собственное здоровье, берутся за дело сами – и устанавливают фильтры.

### 5 советов для тех, кто регулярно занимается спортом

1. Никогда не пейте неочищенную водопроводную воду.
2. Пейте воду перед, во время и после тренировки. Весь секрет - в обильном потреблении воды.
3. За 1-2 часа до занятий спортом нужно выпить примерно 0,5 литра.
4. Не ограничивайте себя в питье. Пейте столько, сколько хочется. Но не перед соревнованиям. В это время наоборот необходимо кратковременное ограничение приема воды.
5. Организм быстрее и лучше усваивает ту воду, которая имеет пониженную температуру, поэтому пить нужно охлажденную - **но не ледяную!** – воду.

**MedInfo.ru. Медицина Израиля. 16 июня 2011.**

### ФАКТЫ О ПРАВИЛЬНОЙ И ЗДОРОВОЙ ВОДЕ.

Вода поставляет в организм человека кислород, обеспечивает терморегуляцию и увлажнение кожи. Но при этом, в буквальном смысле, с каждым вздохом человек воду теряет. Потеря всего лишь 1% жидкости от массы тела может усиливать усталость, притуплять умственную деятельность и снижать работоспособность и концентрацию на 5%. При ут-

рате 2% воды у человека появляется жажда, при потере 6–8% – полуобморочное состояние, при потере 10% – начинаются галлюцинации и появляются проблемы с глотанием. При нехватке 12% – человек погибает. Полностью без воды человек может прожить всего 3–5 дней.

Исключительно чистой воды в природе не существует. Вода является универсальным растворителем – она в большом количестве содержит полезные, вредные и даже опасные для организма человека вещества. Однако, как доказали ученые и показали многочисленные проверки, в оптимальном соотношении все эти компоненты содержатся в обычной водопроводной воде, которая течет из кранов в наших квартирах.

Ученые предупреждают, что вода из природных источников чаще всего не соответствует всем требованиям, предъявляемым к питьевой воде, и для ежедневного употребления не подходит. Нехватка в ней тех или иных минералов или, наоборот, чрезмерное их количество может принести ущерб здоровью при регулярном питье. Например, низкое содержание в минеральной воде фтора может привести к развитию кариеса – 60-70% этого важного элемента наш организм получает именно через воду. Напротив, если же процент содержания фтора слишком высок, это предпосылка к появлению склероза сосудов.

Кипячение воды не является гарантией гибели бактерий – некоторые из их видов сохраняют свою жизнеспособность даже после термической обработки. Кроме того, кипячение не уменьшает содержание в воде солей тяжелых металлов и органических загрязнителей.

74% израильтян пьют воду из-под крана. Как заявляет главный израильский поставщик пресной воды компания "Мекорот", водопроводная вода в нашей стране соответствует всем современным требованиям. При этом компания настаивает на том, что ответственность за качество воды, поставляемой в дома израильтян, несут местные власти. Основная часть Всеизраильского водопровода, изначально предназначенного для поставки воды на сельскохозяйственные нужды, построена еще в 1964 году. Начиная с 1970-х годов, специалисты периодически проводят проверки качества питьевой воды, после которых выносят печальный вердикт: чаще всего перед употреблением израильская водопроводная вода требует кипячения или дополнительной фильтрации.

"В Израиле, по сравнению со многими другими странами, относительно неплохое качество трубопроводной воды, – заявляет врач-диетолог Татьяна Синичкина. – Однако, проходя через десятки километров трубопровода, вода может загрязняться – особенно в районах, где сконцентрированы крупные промышленные объекты и химические предприятия. Промышленные и канализационные стоки, могут просачиваться и попадать в водопроводную систему. Поэтому оптимальным вариантом для израильской действительности будет водопроводная вода, прошедшая дополнительную индивидуальную систему очистки высококачественными фильтрами".

Самыми лучшими фильтрами для очистки воды в домашних условиях, по мнению специалистов, на сегодняшний день являются фильтры обратного осмоса. Обратный осмос – это процесс прохождения воды под давлением через мембрану, которая задерживает растворенные в воде вещества. Это целая мини-фабрика многоступенчатой очистки питьевой воды – каждая ступень очищает воду от того или иного загрязнения. Первая – от крупных механических примесей, вторая – от частиц поменьше, третья – нейтрализует соли кальция, четвертая – улавливает бактериальное загрязнение, пятая – обогащает кислородом и так далее.

## **ПИТЬ? НЕ ПИТЬ? СКОЛЬКО И ЧЕГО?**

**IsraelInfo** [Качество жизни](#) 11.07.2011.

**ПЕЙТЕ ЧИСТУЮ ВОДУ – БУДЕТЕ ЗДОРОВЫ!**

*Добавления курсивом и «Бурчание дилетанта» позволил себе – АК.*

Взрослому, здоровому человеку необходимо ежедневно выпивать от двух до трех литров\* чистой, негазированной воды, вне зависимости от того, какие еще виды жидкости человек потребляет в течение дня.

*\*последняя медицинская публикация по этой теме сообщает, что пить так много воды не очень хорошо (!!!) – см. в конце.*

Однако порой именно вода может таить в себе серьезную опасность для здоровья человека – если она грязная<sup>1</sup>.

Согласно данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), вследствие потребления грязной воды и вызываемых ею заболеваний, в основном, желудочно-кишечного характера, в мире ежемесячно умирают около двухсот тысяч человек. Причем, большинство жертв грязной воды – мальчики и девочки возраста до пяти лет – *виноваты мамочки и др. воспитатели: в наше время малыша нужно с первых его самостоятельных шагов приучать к тому, что он существует в опасной для здоровья и жизни среде (АК).*

Разумеется, наиболее остро проблема грязной воды стоит в развивающихся странах, однако и в развитых государствах нередки случаи отравления водой, не пригодной для питья. Чтобы избежать подобных неприятностей, рекомендуется принять следующие простые меры: **пить только очищенную воду.**

**Очистить воду, или обеспечить себя чистой водой, можно следующими способами:**

- Установить дома специальные фильтры или очистительные установки для воды<sup>2</sup>.
- Покупать бутилированную воду<sup>3</sup>.
- Кипятить воду перед употреблением<sup>4</sup>.

#### **ВАЖНЫЕ СОВЕТЫ.**

- Если вы отправляетесь в путешествие, **важно запастись достаточным количеством чистой воды** в дорогу, и заранее удостовериться, что в месте вашего пребывания будет возможно тем или иным способом получить чистую воду.

- **Лучше не пить воду из фонтанчиков с водой** в местах общественного гуляния под открытым небом.

- **Ни в коем случае не пейте воду из природных источников**, исключая минеральные или другие целебные источники, вода из которых предназначена для питья<sup>5</sup>. Но в этом случае лучше удостовериться заранее, что вам не противопоказано потребление данной воды.

- **Не пейте воду, которую вам предлагают в местах общественного питания в стаканчиках или открытых бутылках** – лучше купить закрытую бутылку с водой. И если вы сразу не выпили всю воду из бутылки, то впоследствии лучше не оставлять эту бутылку открытой или без присмотра<sup>6</sup>.

- *офисные кулеры<sup>7</sup> (АК).*

**По специальным материалам.**

#### **Бурчание дилетанта.**

<sup>1</sup>. «Грязная» - это не только вода, загрязнённость которой видна (мутность, осадок, плавающие включения), но и неизвестная вам чистая на вид вода, в которой могут содержаться опасные бактерии, растворённые опасные соединения и т.п.

<sup>2</sup>. **Лучшие фильтры** – действующие по принципу «обратный осмос».

<sup>3</sup>. **Не покупайте воду в пластмассовых бутылках и не пейте из них** – пластмасса таких бутылок содержит опасное для здоровья соединение «бисфенол-А» который при хранении переходит в воду (производители добавляют его в пластмассу для полу-

чения прозрачной бутылки, привлекательной на вид; «как же так?», воскликнете вы – а вот так: понадобилось 10 лет борьбы с участием такого авторитета, как ВОЗ, чтобы они перестали его добавлять хотя бы в бутылочки для детской еды). Особенно ускоряется процесс выделения бисфенола при замораживании воды в этих бутылках (сообщение госпиталя Джона Хопкинса, США). **При необходимости, покупайте воду только от известных производителей в стеклянных бутылках.**

**4 .** Кипячение уничтожает ряд микробов, погибающих при 100<sup>0</sup>, но не другие устойчивые к высоким температурам микробы и споры. Кроме того, кипячение повышает концентрацию растворённых в воде небезопасных солей металлов, доводя её до критического уровня (вода, выходящая после обработки на очистных сооружениях, проходит по многим километрам трубопроводов, не подвергавшихся очистке или замене в течение многих десятилетий, и «обогащается» букетом всевозможных примесей).

**5 .** Эти места должны быть окружены санитарной зоной и иметь специальные надписи о типе воды, содержании ионов разных металлов и т.п.

**6 .** Лучше всего покупать воду в небольших ёмкостях, а возможный остаток выливать.

**7 . Не пейте воду в офисах и других общественных местах из «кулеров»:** по данным медицинских публикаций она зачастую содержит повышенное содержание опасных микробов (кишечная палочка и др.) из-за несоблюдения сроков обеззараживания внутренних поверхностей.

**Пробурчал** – дилетант Александр Коган.  
13.07.2011.

MedLinks.ru.

**Новости медицины: Пить слишком много воды вредно для здоровья**

**Раздел:** [Здоровье и красота](#) | Опубликовано 14-07-2011

Британские ученые заявили, что риск обезвоживания организма - это миф (!!!-АК), сообщает Daily Mail. По традиционному мнению медиков, пить простую воду следует для профилактики болезней почек и ожирения, напоминает журналистка Софи Борланд. Британское министерство здравоохранения, а также ведущие врачи и диетологи говорят, что следует пить 1,2 литра воды в день. – ну, это в туманном Альбионе, а в местах, где потеплее, видимо, всё же нужно побольше (АК).

Но **Маргарет Маккартни**, врач общей практики из Глазго, **заявила в статье для British Medical Journal, что совет пить по 6-8 стаканов воды в сутки - "не просто чушь, но и чушь, полностью развенчанная"** (!!!). По мнению Маккартни, полезные свойства воды часто преувеличиваются заинтересованными организациями - например, производителями бутилированной воды.

Согласно исследованиям, если человек пьет воду "на всякий случай", в моменты, когда он не испытывает настоящей жажды, концентрация внимания у него снижается, а не повышается. "Есть также данные, что химикаты, которыми дезинфицируют бутилированную воду, могут быть опасны для здоровья", - говорится в статье. А если "перепить воды", ночью придется вставать в туалет, что нарушает сон. "По некоторым исследованиям, питье воды даже может вызвать болезни почек вместо их профилактики", - пишет автор.

Маккартни также предостерегла, что от чрезмерного питья воды может развиться редкая, но потенциально смертельная болезнь гипонатремия: уровень соли в организме снижается, возможен отек мозга.

Со своей стороны, американский специалист по обмену веществ Стэнли Голдфарб не нашел подтверждений гипотезе, что вода помогает худеть, так как подавляет аппетит. Как бы то ни было, отмечает издание, в 2010 году британцы выпили 2,06 млрд. литров\* бутилированной воды, но еще больше чая и пива (соответственно, втрое и впятеро

больше).

**Источник:** [Inopressa.ru](http://Inopressa.ru)

**\*Простенький подсчёт по Британии с неожиданными результатами.**

**А. Вода.**

1. Численность населения – ок. 62 млн. чел. (Википедия, на 2009 г.).

2. Выпито 2,06 млрд. литров воды за год.

3. Число дней в году – 365.

4. Теперь, выпито воды в сутки на 1 человека:  $2\,060\,000\,000:62\,000\,000:365=0.09$  л.=90 гр.

Результат явно некорректный:

- или там в году много меньше дней (быть может, засчитываются только ясные?), или много меньше людей;

- или дней, как везде, людей, как указала Википедия, но выпили воды они больше.

**Б.** А сколько они выпили чая?  $0.09 \times 3 = 0.27$  л. – всего 1 чашку в день? На англичан не похоже.

**В.** А пива?  $0.09 \times 5 = 0.45$  л. – ну, это уже поближе, пол литра пива в день на человека, включая пожилых и младенцев, это уже похоже, без последних получается литр.

**Г.** Да, но если они выпили за день хотя бы по 1 чашке воды, то чая получится 3 чашки, что уже ближе к рассказам о британцах, а вот с пивом перебор – 1.3 л. с пожилыми и младенцами каждый день ... это как-то многовато!

**ИТОГ:** В общем, придётся ехать туда и разбираться на месте (желающие присоединиться – милости просим!).

**Посчитал** – знаток арифметики и чайных пристрастий англичан,  
Александр Коган.  
14.07.2011.

**Автор неизвестен.**

**Получено по Сети 06.2011.**

Позволил себе некоторые орфографические и стилистические правки (курсив) с добавлением «**Бурчания дилетанта**» – АК.

**ПАНАЦЕЯ: ВОДА<sup>1</sup>**

Сегодня очень популярно в Японии пить воду<sup>2</sup> каждое утро сразу после пробуждения. Более того, научные тесты подтвердили полезность этой процедуры<sup>3</sup>. Ниже прилагается инструкция по этому методу.

Следование методике позволяет вылечить со 100 %-ой гарантией<sup>4</sup> следующие заболевания:

- головная боль, менингит;
- бронхиальная астма;
- болезни суставов - артрит, ломота;
- болезни глаз, горла, носа, матки, сердца, уха;
- ожирение;
- сердцебиение учащённое;
- заболевания желудочно-кишечного тракта - гастрит, геморрой, диабет, диарея, запоры, рвота;
- заболевания почек;

- рак;
- эпилепсия.

В списке приведено рекомендуемое количество дней для основных заболеваний:

1. Высокое давление - 30 дней.
2. Гастрит - 10 дней
3. Диабет - 30 дней<sup>5</sup>.
4. Запоры - 10 дней.
5. Рак - 180 дней<sup>5</sup>.
6. ТВ (?) - 90 дней.

#### **Метод лечения.**

1. Утром после пробуждения выпить 4 стакана воды по 160 мл<sup>6</sup> (до чистки зубов).
2. Почистить зубы, но не есть и не пить в течение 45 минут.
3. Затем можно завтракать в обычном порядке.
4. После завтрака, обеда или ужина ничего не пить и не есть в течение 2 часов.
5. Для пожилых или больных людей, кто не может сразу выпить 4 стакана воды, можно начать с меньшей дозы и постепенно наращивать до рекомендуемого количества.
6. Больные артритом должны следовать данной методике 3 дня в первую неделю, а начиная со второй - каждый день.

Данная методика не имеет побочных эффектов, однако, в начале лечения количество мочеиспусканий может увеличиться. Будет лучше, если Вы будете продолжать эту процедуру и после лечения, и сделаете её нормой жизни. Пейте воду, и оставайтесь здоровыми и активными.

Важная деталь. Китайцы и японцы пьют горячий чай во время еды (а не холодную воду). Настало время перенять у них эту привычку. Мы только выиграем. Объясняем для тех, кто любит пить во время еды именно холодные напитки. Холодная вода снижает усвоение пищи, так как продукты, содержащие жиры, загустевают. Другими словами, жиры в разжиженном состоянии быстрее вступают в реакцию с кислородом и лучше усваиваются, чем когда Вы запиваете пищу горячими напитками.

Соответственно, жиры не откладываются под кожей, и вероятность заболевания раком снижается в десятки раз.

#### **Полезные советы.**

- *Мобильные телефоны*

Прикладывайте сотовый телефон к ЛЕВОМУ уху<sup>7</sup>.

Не пользуйтесь сотовым телефоном, если зарядка показывает только одно деление, потому, что в этом случае уровень радиации от телефона выше в 1000 раз. Не находитесь вблизи зарядных устройств сотовых телефонов.

- *Еда, питьё, сон.*

Пейте побольше воды утром и поменьше вечером.

Не принимайте пищу после 5 вечера.

Минимально употребляйте жирную пищу.

Не пейте кофе больше 1 раза в сутки.

Лучшее время для сна - с 10 вечера до 6 утра.

- *Лекарства.*

Не запивайте таблетки холодной водой.

Не принимайте сразу горизонтальное положение перед сном, если Вы выпили лекарство.

#### **Бурчание дилетанта.**

<sup>1</sup>. Под термином «**Вода**» следует подразумевать «вода **очищенная**» – либо замораживанием («талая вода», замораживание с соблюдением определённых правил), либо методом «обратный осмос».

### **Исключается применение:**

- водопроводной воды, в т. ч. кипячёной;
- бутылочной воды (в пластмассовых бутылках);
- газированной воды;
- минеральной воды, кроме как для лечения по назначению врача;
- всевозможных напитков – Байкал, Тархун, Оранж, Sprite, Coca- Pepsi Cola, энергетические напитки (последние, по данным медицинским публикаций, особо опасны для здоровья) и пр.

2. Типичный пример завлекающего, экзотического – и потому непроверяемого вступления. С таким же успехом можно начать: «В Тибете пьют утром воду, стекающую с горных заснеженных вершин...», или «В горном Алтае...», и т.п.

3. Типичный пример завлекающего бездоказательного утверждения: какие исследования? кем проведены? где ссылки на публикации?

Однако, нужно указать на известные книги д-ра Ф. Батмангхелиджа: «Просто пейте воду» и «Тело просит воды», где он приводит примеры излечения многих болезней с помощью простой воды (не оттуда ли почерпнул лекарь-аноним свои откровения?).

4. Это уже недопустимый перехлест – ни один врач, целитель, гуру, маг, шаман никогда не даёт 100% гарантию.

5. Если речь идёт о диабете 2 типа (инсулиннезависимом), то, как говорил один из персонажей А. Райкина: «мога быть, мога быть...». Но при инсулинозависимом, тут уже сомнения слишком велики – ведь клетки поджелудочной железы, производящие инсулин, не работают.

Ну, а что до излечения рака... хотелось бы услышать из авторитетного источника или прочитать на медпортале.

6. При наличии проблем с сердцем или почками необходима особая осторожность - консультация с врачом, плавная постепенность, самоконтроль.

В пользу предлагаемой «водной панацеи» говорят лишь такие обстоятельства: доступность, относительная безвредность (учёт п.б), а также указанные книги.

**Если у вас есть необходимость в лечении – пробуйте и пусть удача будет с вами!**

**7. никогда не прикладывайте сотовый или радиотелефон ни к какому уху – пользуйтесь только наушниками!**

**Пробурчал дилетант – Александр Коган.  
07.2011.**