

Геннадий КИБАРДИН  
ведущий натуролог России



# ВОДА ЛЕЧИТ



Москва  
2017

УДК 615.89  
ББК 53/59  
К38

**Кибардин, Геннадий Михайлович.**

К38 Вода лечит / Г.М. Кибардин. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 192 с. — (Лечение доступными средствами).

ISBN 978-5-699-98592-0

H<sub>2</sub>O — на страже вашего здоровья!

Вода есть везде, поэтому вопросы: нужно ли потреблять 2 литра воды в день? можно ли чем-то заменить воду? как влияют вода и ее заменители на наше здоровье? вредны ли кофе и кола? как извлечь пользу от употребления крепких спиртных напитков? — чрезвычайно актуальны.

Автор книги, Геннадий Кибардин, главный натуролог России, научит вас, как использовать самые разные напитки, от живой воды до коньяка, в лечебных целях. Вы узнаете, как пиво влияет на гормоны у мужчин и женщин, как связаны долгожительство и состав воды, а также сколько нужно пить воды, чтобы избавиться от лишнего веса, понизить давление и нормализовать обмен веществ.

**УДК 615.89**  
**ББК 53/59**

ISBN 978-5-699-98592-0

© Кибардин Г.М., текст, 2017  
© ООО «Издательство «Э», 2017

# Оглавление

**ВВЕДЕНИЕ ..... 6**

## **ЧАСТЬ 1.**

**ВОЗДЕЙСТВИЕ И ПОЛЕЗНЫЕ  
СВОЙСТВА ВОДЫ ..... 8**

### **Глава 1.**

**Состав и свойства питьевой воды ..... 8**

Вода простая и непостижимая ..... 8

Источники питьевой воды .....12

Состав питьевой воды  
и здоровье человека .....15

### **Глава 2.**

**Роль воды в организме человека .....21**

Функции питьевой воды  
в теле человека .....21

Долгожителство и вода .....25

<b>Глава 3. Соль и питьевая вода .....</b>	<b>30</b>
Функции соли в теле человека .....	30
Последствия солевой диеты .....	34
Соль и вода как лекарство .....	36
<b>ЧАСТЬ 2.</b>	
<b>ВОДА – ПРИРОДНЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ .....</b>	<b>42</b>
<b>Глава 4.</b>	
<b>Обезвоживание организма и болезни .....</b>	<b>42</b>
Нехватка воды и болевые ощущения .....	42
Боли при диспепсии и изжоге .....	46
Вода и головные боли .....	49
Сигналы о жажде организма .....	51
Советы по приему питьевой воды .....	56
Кожа и обезвоживание .....	59
Вода и повышенное кровяное давление .....	61
Диабет и вода .....	66
Обезвоживание суставов .....	71
Боли в пояснице .....	74
Вода и остеоартрит .....	76
Остеопороз и вода .....	77
Избыточный вес и вода .....	80

Вода и запоры .....	84
Колит и вода .....	85
Повышенный холестерин и вода .....	86

### **ЧАСТЬ 3.**

## **МОЖНО ЛИ ЗАМЕНИТЬ ВОДУ? ..... 91**

### **Глава 5.**

#### **«Заменители» воды, «за» и «против» ..... 91**

Чай .....	99
Кофе .....	127
Сладкие напитки .....	142
Пиво .....	146
Крепкие спиртные напитки .....	166

### **Глава 6.**

#### **Поговорим о молоке ..... 179**

Состав молока .....	181
Воздействие молока на организм .....	182
Отказ от молока .....	184

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ ..... 188**

## **ОБ АВТОРЕ ..... 190**



## Введение

О воде можно сказать, что это главное богатство нашей планеты, самое удивительное вещество в своей простоте и скрытой силе. Человек на 75—80% состоит из воды: чистота и долговечность водной составляющей физического тела напрямую зависят от состава и качества жидкости, которую мы ежедневно потребляем в течение всей своей жизни.

Специалисты считают, что многие болезни человека и его преждевременная старость связаны с двумя процессами: нарушениями в обменных функциях организма и самоотравлением физического тела, особенно в пожилом возрасте.

Вода в нашем теле активно влияет на протекание обменных процессов и на своевременный вывод наружу продуктов жизнедеятельности (отходов). Уважаемый читатель, прочитав эту книгу, ты узнаешь, что питьевая вода не просто утоляет жажду, вода помогает людям быть здоровыми, красивыми и успешными.

Одного мудреца спросили: «Как увеличить продолжительность своей жизни?» И мудрец ответил: «Научитесь ее не укорачивать». Понимание того, что означает для человека обыкновенная питьевая

вода, может качественно изменить вашу жизнь. Вода — это самое лучшее лекарство, это один из важнейших факторов долголетия человека.

Автор предлагает читателям посмотреть на питьевую воду с различных сторон, постараться принять воду как неиссякаемый источник своего здоровья и долголетия, который подарила природа каждому человеку. Воспользуйтесь этим подарком в полной мере, и тогда перед вами раскроются безграничные просторы здоровой, счастливой и долголетней жизни. Дерзайте, и у вас все получится.



# **ЧАСТЬ 1. ВОЗДЕЙСТВИЕ И ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ВОДЫ**

## **ГЛАВА 1. Состав и свойства питьевой воды**

Состав питьевой воды существенно влияет на качество нашей жизни, на функционирование всех органов и систем тела человека, способствует долгожительству или укорачивает жизнь.

### **Вода простая и непостижимая**

Вода — вещество во многих отношениях уникальное. Это соединение двух газов ( $H_2O$ ), существующих тем не менее в виде жидкости при комнатной температуре, что обусловлено молекулярным строением и внутренними связями. Прочность внутренних связей препятствует разделению



молекулы на ионы, поэтому чистая вода содержит незначительное количество ионов и обладает слабыми электропроводными свойствами. Вода способна сохранять свои свойства даже при тяжелых внешних условиях. Вода может быть заморожена при отрицательных температурах или нагрета до состояния пара при крайне высоких температурах, сохраняя при этом свою молекулярную структуру.

Связь между молекулами воды позволяет ей существовать в виде жидкости при обычных температурах, в то время как другие соединения похожего веса представляют собой газы. Например, метан и аммиак немного легче воды, в то время как окись углерода и двуокись углерода тяжелее воды, однако все они в обычных условиях являются газами, а не жидкостью.

Вследствие асимметричной структуры молекула воды неуравновешенна. Она имеет два атома водорода на одном конце и один атом кислорода на другом конце. Такая структура делает молекулу полярной, то есть молекула воды воздействует на окружающую среду как слабый магнит. Под действием такого магнитного притяжения, которое является более сильным, чем обычное межмолекулярное притяжение, молекулы воды самостоятельно образуют упорядоченные структуры.

Данное притяжение является основой наличия высокого поверхностного натяжения воды, которое позволяет легким предметам, например стальной швейной иглке, держаться на поверхности. Вода



не является «превосходным смачивающим веществом», в противном случае иголка не смогла бы удержаться на водной поверхности.

Полярное действие воды также позволяет ей растворять некоторые вещества и разделять их на ионы. Ионы остаются разделенными, включаясь в магнитные цепочки воды. Это замечательное свойство воды делает ее почти универсальным растворителем.

---

---

Вода — единственное  
природное вещество,  
существующее в трех  
физических состояниях  
в узком диапазоне  
земных температур.

---

---

Вода встречается в виде твердого вещества (лед), жидкости (вода) и газа (водяной пар). В то время как большинство веществ уплотняется при замораживании, вода, наоборот, расширяется, лед становится легче воды и способен плавать. Это очень хорошо, иначе, если бы лед был тяжелее воды, он бы тонул на дне океанов и озер, превращая их в сплошную ледяную глыбу. В то же время расширение воды при замерзании может привести к плачевным результатам, если замерзающая вода находится в трубах или радиаторах, вызывая их разрыв.

Вода на Земле так же важна из-за своей способности абсорбировать большое количество тепла без значительного увеличения собственной температуры, что оказывает смягчающий эффект на климат планеты. Солнце, по оценкам специалистов, за минуту преобразует 250 миллионов тонн вещества в энергию. Земля получает лишь небольшую часть этой энергии, но если бы энергию излучения Солнца на Земле не поглощала вода, то поверхность Земли была бы полностью сожжена. Вода сохраняет эту тепловую энергию ночью, чтобы защитить землю от холода космического пространства. Теплоемкость воды настолько высока, что она используется в качестве эталона при сравнении с теплоемкостью других веществ. Это свойство воды позволяет эффективно использовать ее в системах отопления и охлаждения.

Многие люди считают, что им все хорошо известно о воде. Что же мы знаем о воде на самом деле? мы знаем, что некачественная вода вредна, и бежим в магазины покупать «хорошую» воду или ходим и ездим к различным природным источникам воды. Многие из людей пользуются специальными фильтрами для очистки питьевой воды в домашних условиях. На этом, как правило, и заканчиваются наши знания о свойствах питьевой воды и ее функциях в нашем организме. За свои ошибочные представления о потребностях организма в питьевой воде человечество платит сегодня самую большую цену. И эта цена выражается в многочисленных проблемах со здоровьем людей,



в преждевременной старости и смерти. А ведь питьевая вода является по своей сути самым дешевым и самым надежным источником здоровья людей.

Всем нам ежедневно приходится сталкиваться с тем фактом, что многие люди заменяют процесс питья чистой воды на прием чая, кофе и других сладких напитков. Лишь немногие люди в России, не более 8%, осознают, что никакие напитки не способны в полной мере поддерживать функционирование организма человека так, как это делает вода. Ничто не может заменить ежедневное потребление человеком чистой питьевой воды в достаточном количестве. Любая массовая замена питьевой воды другой жидкостью (искусственными соками, чаем, кофе, лимонадами и т.п.) вызывает ненужные организму человека повышенные нагрузки. Многие заболевания людей, особенно в пожилом возрасте, связаны с обычновенным обезвоживанием организма.

## Источники питьевой воды

Где же взять чистую питьевую воду? Для этого имеется несколько путей, которые тесно связаны с местом вашего проживания и с финансовыми возможностями.

Если вы проживаете возле природного источника чистой питьевой воды, проверенной на пригодность к потреблению соответствующими организациями, то вам крупно повезло.

Если вы имеете финансовую возможность и считаете, что лучше потреблять чистую воду, покупая ее в магазине, то в этом случае обратите внимание на содержание этикетки, наклеенной на емкость с водой. На этикетке обязательно должна быть указана следующая минимальная информация:

- ◆ Страна — производитель воды.
- ◆ Название фирмы производителя, ее адрес и телефон.
- ◆ Номер и название скважины, где добыта вода.
- ◆ Технические условия, номер лицензии, регистр и другие документы, подтверждающие право на разлив данной воды.
- ◆ Дата выпуска и срок годности воды.
- ◆ Наличие штрихкода.

Если на этикетке с водой отсутствует информация хотя бы по одному из указанных выше пунктов, то воздержитесь от покупки емкостей с этой водой. Ибо у вас есть все шансы приобрести подделку. Эта вода может быть налита из ближайшего водопровода в антисанитарных условиях. Не относитесь пренебрежительно к своему здоровью, не экономьте на нем.

Если вы регулярно покупаете один и тот же сорт воды в одном и том же магазине, то не обольщайте себя тем, что эта вода должна быть всегда пригодной для питья. К сожалению, законы развития бизнеса таковы, что через шесть месяцев



после выпуска любой продукции начинается производство ее подделок.

Подделка бутылок с питьевой водой отличается от подлинника целым рядом внешних признаков:

- ◆ Общий цвет или цветовые оттенки этикетки несколько отличаются от этикеток фирмы-изготовителя.
- ◆ Не указан номер скважины, где добывалась вода.
- ◆ На этикетке отсутствуют адрес и номера телефонов фирмы-изготовителя.
- ◆ При переворачивании емкости вверх дном на ее дне видны осадки.
- ◆ Изменились привычные для вас вкусовые качества воды и т.п.

Проверьте емкости с питьевой водой по указанным выше признакам. Если хотя бы один из них подтверждается, то приобретите воду другой марки или в другом магазине.

---

**Ваше здоровье нужно  
в первую очередь лично вам.  
Не забывайте об этом.**


---

Если вы считаете, что вода хороша тогда, когда она прошла очистку в вашем доме, то в этом случае используется домашний фильтр по очистке воды. Отпадают проблемы поиска и ежедневного посещения источников с родниковой водой или походов

в магазины за питьевой водой. Все внимание направляется на кран с водопроводной водой, который всегда под рукой.

## **Состав питьевой воды и здоровье человека**

Химический состав природной воды зависит от тех почв, на которых они формируются и протекают. Воды, сформированные на почвах магматического происхождения, образованные миллионы лет назад, т.е. вулканического происхождения, содержат в себе мало солей. Сюда относятся районы Якутии, бассейны озера Байкал, реки Лены. Эти почвы твердые, они малорастворимые под воздействием воды.

Что касается вод Кавказа, то здесь воды в основном образуются от таяния снега и ледников, то есть талые воды. Если в местах таяния вода почти бессолевая, то по всей длине течения их могут лежать почвы, где вода легко растворяет соли и обогащается ими. В отдельных районах, в одной и той же реке возможен различный химический состав воды.

Почвы же древних морей в основном состоят из известняков, содержащих в себе много солей кальция, а поэтому воды растворяют известняк, обогащаясь кальцием. Воды с высоким содержанием кальция имеют реки Украины и значительной

