

Пить или не пить талую воду?

«Талая вода-а-а-а, шалая вода-а-а-а, всё с тобою связано – радость и беда-а-а-а» – 25 лет назад надрывно выводил местный ВИА на танцах в городском парке провинциального городка, в коем прошло моё босоного-счастливое советское детство. И не думала я, и не гадала, что когда-нибудь станет для меня эта самая вода спасительной соломинкой, надеждой на исцеление.

Впервые о чудодейственных свойствах этого природного источника здоровья и долголетия мне довелось прочитать в юном возрасте, когда ещё нигде «не стреляло, не свербило, не кололо», и казалось, что сил физических хватит лет этак на сто-сто пятьдесят. Статью из журнала то ли «Здоровье», то ли «Физкультура и спорт», перепечатанную на старенькой пишущей машинке, мама принесла с работы: её коллеги вдруг повально увлеклись нетрадиционными методиками оздоровления и «вербовали» в свои ряды сомневающих и сочувствующих. Семья ознакомилась, поудивлялась «как всё просто!» и благополучно забыла. Но, видимо, где-то в глубинах памяти всё же отложилось до поры до времени, пока не приспичит.

Приспичило через два десятка лет. Как водится, пока гром не грянет и птица на вертеле не клюнет, мы инертны и халатно относимся к своему здоровью. И вдруг громовержец тут как тут, и Петя – прямо в темечко! А официальная медицина холодно выносит нелицеприятный вердикт: пора, милочка, примерять белые тапки! А я хочу туфельки! А мне ещё танцевать да танцевать! А у Вас, сударыня, гипертония 3-й стадии, осложнённая форма, давление уже не 90/60 мм.рт.ст., как в семнадцать лет, а 150/100, и кризы – 190/110! Два раза в день таблеточки, два раза в год – стационарное лечение. В общем, картина невесёлая и без радужных перспектив. И судорожные поиски панацеи, горы специальной литературы, апробирование на себе десятков рецептов из арсенала народной медицины. Вот тут-то и вспомнилось, всплыло: «Талая вода!»

В одном из лечебников наткнулась на скудные сведения о пользе талой воды, опубликованные в статье доцента **Гумана А.К.** «**Новое о талой воде**» (Труды Общества Естествоиспытателей при ЛГУ, том XX, выпуск 1, 1959). О животных, которые становились более стойкими к возможным инфекциям, о кошечках-старушках (о чудо!), вновь ставших мамочками, о повышении урожайности семян, замоченных в талой воде, вдвое!

А автор очерка «**Могучая вода**» **П.Жура** (журнал «Звезда», №8, 1960) назвал такую водицу «сосудистым средством», способствующим уменьшению сердечных болей, рассасыванию тромбов, улучшению кровообращения, уменьшению холестерина в крови и улучшению обмена веществ.

Что такое собственно талая вода? Это вода, которая образуется в результате таяния снега или льда, то есть структурированная, идеально подходящая к структуре биомолекул – крупных молекул белковых веществ и нуклеиновых кислот, несущих функции жизни. Об этом говорится в труде **Ю. Андреева** «**Три кита здоровья**» (журнал «Нева», №2, 1988).

Из всех перечисленных статей уяснила для себя главное – это как раз для меня: сосуды в аховом состоянии, шлаков немерено, жить хочу долго и при этом быть стройной, как ялтинский кипарис. Руководствуясь правилом «помоги себе сам, но не навреди», стала искать, как претворить в жизнь эти нехитрые принципы, т.е. как получить в домашних условиях вожденный «продукт». И вот в «**Целительных силах**» **Геннадия Малахова** нашла описание процесса превращения обычной водопроводной воды в чудодейственное средство.

Нам потребуется пара посудин, каждая ёмкостью в **2-3 литра**. Я пользуюсь двумя эмалированными мисками. Вечером набираю в одну из них воды из-под крана и ставлю в морозильную камеру холодильника на

4,5 – 5 часов.

По истечении этого времени вода в миске покрывается первым ледком. Долблю ножом отверстие во льду и сливаю воду в другую миску. Оставшийся лёд сконцентрировал в себе молекулы тяжёлой воды, которая замерзает при температуре

плюс 3,8 градусов

, а нужная для организма вода – при

минус 1 градусе

. Выбрасываю этот лёд. А вторую миску с водой снова отправляю в морозилку. Как только в ней замёрзнет

2/3

или около этого воды, снова достаю миску, делаю отверстие во льду, сливаю незамёрзшую воду, она нам не нужна – это лёгкая вода, содержащая разные примеси.

Оставшийся лёд и будет источником здоровья и долголетия. Растапливаю его, получается около 2-х литров талой, протиевой, как называет её Малахов, воды. Такая вода очищена от примесей на **80%** и содержит **16 миллиграммов кальция на литр**

жидкости

. Одесский химик Н.Друзяк, по словам Малахова, определил оптимальное содержание кальция в воде для жизнедеятельности организма

8-20мг/л

. Такую воду, по мнению автора метода получения протиевой воды, пьют кавказские долгожители.

Я пью талую воду ежедневно уже в течение восьми лет. Обычно литр-полтора в день, летом больше – до двух литров. По вкусу талая вода похожа на родниковую, пьётся с удовольствием, это вам не урина.

Подводя итоги, могу сейчас с уверенностью сказать: конечно, это не панацея от всех хворей. Главной своей цели – снизить без лекарств артериальное давление – я добилась не сразу, а постепенно. Стойкий результат появился только через четыре года. **Давление стало стабильным:** 110/70 мм.рт.ст., с редкими, раз в несколько месяцев, кризами до 150/100. От постоянного приёма антигипертензионных средств я отказалась.

Что касается **омолаживающих качеств** талой воды, не буду лукавить, новых зубов, увы, не выросло, седину (открою страшный секрет) по-прежнему подкрашиваю, а выгляжу моложе, потому что просто порода такая. Про

долголетие

в мои сорок с хвостиком тоже рано что-либо говорить. Но вот отдельно хочу отметить, что талая вода, несомненно, является

источником бодрости и энергии

. Меньше времени стала тратить на сон, реже уставать. Да и вес тоже держится не только благодаря гимнастике и диете. Это приятные плюсы.

Так что вопрос «пить или не пить талую воду?» для меня не стоит. Буду рада, если мой опыт кому-то покажется достойным внимания. Будьте здоровы!

Автор - **Зухра Абдул**

[Источник](#)