

Obsah

Úvod.....	9
Voda je život.....	13
Bez vody bychom nebyli a nežili	14
Posvátná a zázračná voda	15
Voda je nenahraditelná	17
Může pitná voda škodit zdraví?	19
Obávaný chlor	20
Fluoridy zabíjejí?	20
Nebezpečné estrogeny	21
Hazard s plasty	22
Riziko ftalátů a bisfenolů	23
Jsou PCB stálou hrozbou?	24
Kdo šetří, má za tři	25
Není voda jako voda.....	28
Povrchová voda	28
Podzemní voda.....	29
Zdroje pitné vody.....	30
Jak se dělí balené vody.....	30
Balená pitná voda	31
Balená pramenitá voda	31
Balená kojenecká voda.....	32
Balená minerální voda.....	32
Etiketa – studnice informací.....	39
Co pít?	40
Kohoutkovou, nebo balenou vodu?	41
Obyčejnou, nebo vodu s bublinkami?	43
Čistou, nebo ochucenou vodu?	44
Teplou, nebo studenou vodu?.....	46
Tvrdou, nebo měkkou vodu?	50
Další nápoje	50
Správný pitný režim má smysl	54
Kolik pít?	54
Když pijeme málo	56
Když pijeme hodně	57

Další způsoby aktivizace vody.....	97
Živá a mrtvá voda.....	97
Spinovaná voda	98
„Pozitivní“ voda	99
Voda s modlitbou.....	100

Voda je základem zdraví, vitality, úspěchu a krásy 105

Voda – tajemství úspěchu.....	106
Voda místo kávy proti únavě.....	107
Voda zlepšuje paměť a myšlení.....	109
Voda pro skvělou náladu.....	111
Voda – zázrak při hubnutí.....	112
Voda – zdroj krásy.....	116
Léčivá síla obyčejné vody	122
Otužování	125
Léčba studenou vodou	127
Léčba teplou vodou	133
Zábaly.....	135
Kontrastní vodní procedury	137
Parní lázeň, sauna.....	138
Inhalace vodní páry.....	139
Derivační koupel	140

Uzdravující síla vody..... 145

Nemoci od A do Z.....	147
Alergie.....	147
Astma.....	148
Artritida, revmatismus.....	149
Artróza	151
Bolest.....	151
Bolest hlavy, migréna.....	152
Bolest v krku, angína	154
Bolest zad.....	155
Bolest zubů	155
Cukrovka (diabetes mellitus).....	156

Pitný režim – dodržujte ho!	58
Pitný režim kojenců	58
Pitný režim dětí.....	59
Pitný režim těhotných a kojících žen	60
Pitný režim žen	60
Pitný režim mužů.....	60
Pitný režim seniorů	60
Pitný režim sportovců	61
Pijeme ve správný čas	62
Pijeme po probuzení	62
Pijeme před jídlem	63
Pijeme při jídle.....	63
Pijeme před tréninkem i při sportu.....	63
Pijeme před koupelí	64
Pijeme před spaním.....	64
Pijeme po každém vymočení	64
Podporujeme ledviny	64
Podporujeme srdce.....	65
Když je žízeň.....	65
Moje tipy, moje rituály!	67
Upravená a aktivovaná voda	73
Upravená voda	74
Demineralizace vody	76
Destilovaná voda	76
Aktivovaná voda.....	77
Levitovaná voda	77
Dynamizovaná voda.....	78
Harmonizovaná voda.....	78
Magnetická (zmagnetizovaná) voda	78
Pyramidová voda.....	80
Drahokamová voda	80
Křemenná voda	82
Šungitová voda.....	85
Stříbrná voda	89
Zlatá voda	94
Roztátá voda	95

Deprese.....	157
Detoxikace.....	158
Dna.....	160
Ekzémy, kožní problémy.....	161
Hemoroidy.....	163
Cholesterol.....	163
Chřipka.....	164
Imunita.....	166
Játra.....	167
Kašel.....	168
Klimakterium.....	169
Krev.....	169
Krevní oběh.....	170
Ledviny.....	171
Nachlazení.....	172
Nespavost.....	173
Neplodnost.....	175
Oči.....	175
Osteoporóza.....	176
Otoky.....	177
Pálení žáhy.....	177
Plíce.....	178
Průjem.....	179
Rakovina.....	180
Rýma.....	181
Srdce.....	182
Stres.....	183
Svalové křeče.....	184
Těhotenství.....	184
Trávení, trávicí potíže.....	185
Vysoký krevní tlak.....	187
Zácpa.....	188
Zánět močových cest.....	189
Zvýšená teplota (horečka).....	190
Žlučník.....	191
Závěr.....	193
Pár citátů k zamyšlení nejen o vodě.....	194
Seznam literatury.....	199
O autorce.....	200