

# OBSAH

<b>Nesnažte se léčit žízeň léky Dr. F. Batmanghelidj, M. D. ....</b>	<b>7</b>
<b>Důležitost vody pro lidské zdraví .....</b>	<b>11</b>
Co voda dělá? .....	12
Epidemie dehydratace .....	13
Hydratace versus dehydratace .....	14
Pocení – přirozená klimatizace .....	16
Jaké množství pít? .....	17
Co a kdy pít .....	17
Sodík a draslík .....	19
Dr. Batmanghelidj a sůl .....	20
Astma, alergie a dehydratace .....	23
Vodou proti rakovině? .....	23
Hubnutí s vodou .....	24
Fontána mládí .....	25
Vodní terapie – léčivé síly vody .....	25
<b>Co je špatného na naší pitné vodě? .....</b>	<b>27</b>
Výzva pro čističky odpadních vod .....	28
Znečišťující látky .....	28
Benzín a MTBE .....	29
Parazité .....	30
Vodní přísady .....	31
Chlór .....	31
Uhlovodíky .....	32
Modernizace našich zastaralých vodovodních systémů .....	33
Výhoda pro děti? .....	35
Fluoridy – spojitost s rakovinou .....	36
Další problémy .....	37
Komu věříte? .....	37
Ekologická nebezpečí moderní společnosti .....	38
Léky .....	38
Pesticidy a herbicidy .....	39
Kvalita potrubí .....	39
Dioxin .....	40
Kyselé deště .....	40
Těžké kovy .....	40
Měď a potrubí z PVC .....	43
Testovat, nebo upravovat? .....	43
<b>Jaká voda je pro vás ta pravá? .....</b>	<b>45</b>
Základní informace o balené vodě a domácích systémech pro úpravu vody .....	45
Většina z nás má nyní spoustu otázek .....	45
Balené pramenité a minerální vody .....	46

Problémy balených vod .....	48
Balená voda z nevlastních zdrojů .....	50
Plastové láhve a skladovací kontejnery .....	51
Pohodlnost a dostupnost .....	51
Čtěte etikety .....	52
Jak chápat chemické testy .....	52
Vodní filtry na bázi dřevěného uhlí .....	54
Filtry se zrny aktivního uhlíku .....	55
Uhlíkové bloky .....	57
Výhody a nevýhody uhlíkových filtrů .....	58
Jemné uhlíkové filtry zachycující částice menší než 1 mikron .....	61
Výhody a nevýhody jemných uhlíkových filtrů zachycujících i mikročástice .....	62
Keramické filtry .....	63
Filtry typu KDF a sprchové filtry .....	63
Změkčovače vody .....	65
Baktericidy .....	66
Chlór .....	66
Bróm .....	66
Jód .....	66
Stříbro .....	67
Ultrafialové světlo .....	68
Ozón .....	70
Není ozón jed? .....	70
Kde je tedy pravda? .....	70
Obrácená osmóza .....	73
Domácí destilační systémy .....	74
Výhody destilace .....	75
Vlastnosti různých destilačních zařízení .....	76
Čištění .....	76
Voda, vzduch a elektřina .....	77
Automatický provoz .....	77
Důležitost kvality materiálu .....	78
Odstranění plynů .....	79
Nevýhody destilačních zařízení .....	80
Skladování destilované vody .....	81
Pohodlná destilovaná voda .....	81
Destilovaná voda versus pramenitá voda .....	82
Spor okolo vyluhování .....	84
Jak můžeme udržet vodu čistou? .....	86
<b>Poznámky k odkazům .....</b>	<b>86</b>
<b>Zdroje .....</b>	<b>89</b>
<b>Rejstřík pojmů .....</b>	<b>90</b>
<b>Další knihy .....</b>	<b>94</b>
<b>Steve Meyerowitz .....</b>	<b>95</b>