**Волшебная сила воды.**

Вода — самое известное и распространенное вещество на Земле. Даже самый закоренелый двоечник знает ее формулу, а современный городской человек даже и не задумывается о ее ценности. Достаточно открыть кран, и она в вашем распоряжении — все очень просто.

Всем известно, что вода – активный творец нашей планеты. Водой покрыто три четверти поверхности земли. Происхождение жизни на Земле обязано тоже воде, которая с древности считалась одним из основных четырёх алиментов, наряду с воздухом, землёй и водой. Вода наряду с солнцем обожествлялась всеми народами, так для египтян предметом поклонения был Нил, для индусов был Ганг, для Китайцев – Янцзы и Хуанхэ, для русских Волга, для немцев –Рейн. Для каждого народа, большого и малого, - своя река, своё озеро, свой родник.

Человеческий организм состоит из воды на 75%, кровь – 90%, мышцы – на 75%, даже кости содержат в себе 28% воды. Жизнедеятельность наших клеток, все процессы, происходящие внутри, невозможны без участия воды. Потому польза воды неоспорима.

Обезвоживание организма всего на несколько процентов ведет к нарушению его жизнедеятельности. Отсутствие воды в течение суток (особенно в жарких районах) уже отрицательно сказывается на моральном состоянии человека. Потеря организмом большого количества воды опасна для жизни человека. Без воды человек может погибнуть через 5-7 суток, а без пищи при наличии воды человек может жить длительное время. В зависимости от того, какими параметрами (характеристиками) обладает вода, она может быть полезной и даже лечебной, вредной и даже смертельно опасной.

Вода характеризуется многим параметрами.

Основные из них: [кислотно-щелочной показатель (рН)](http://infourok.ru/site/go?href=http%3A%2F%2Fwww.vitnik.ru%2Fwater1.htm),

[минерализация и его состав](http://infourok.ru/site/go?href=http%3A%2F%2Fwww.vitnik.ru%2Fwater2.htm),

[структура воды](http://infourok.ru/site/go?href=http%3A%2F%2Fwww.vitnik.ru%2Fwater4.htm),

[окислительно-восстановительный потенциал воды.](http://infourok.ru/site/go?href=http%3A%2F%2Fwww.vitnik.ru%2Fwater3.htm)

Все вышеназванные параметры имеют жизненно важное значение при употреблении человеком воды, поскольку человек примерно на 70 % состоит из воды, все биохимические процессы у человека сводятся к биохимическим реакциям в водном растворе - обмену веществ в организме. Клетки нашего организма плавают в межклеточной жидкости. Каждая жидкость имеет свои, строго фиксированные свойства и характеристики. Ни на секунду не прекращается движение в межклеточных пространствах. Все это связано с поступлением питательных веществ в клетки и удалению отработанных продуктов. В жидкой среде происходит переваривание пищи и всасывание в кровь питательных веществ.

Чем глубже наука изучает свойства этого удивительного, полного загадок и невероятных свойств вещества, тем больше возникает нерешенных вопросов и тонкостей, требующих не только самых совершенных методов исследований, но также пересмотра некоторых, казалось бы, "незыблемых" постулатов квантовой механики, межмолекулярных и межатомных взаимодействий, химии и физики водных растворов. Еще академик Н.Н. Семенов писал "Чем глубже ученые постигали природу воды, тем больше убеждались в оригинальности ее поведения, в неочевидности ее свойств, в новых, еще не до конца раскрытых, ее структурных особенностях". Известный физик Г.С. Ландсберг так писал о жидкостях и, в частности, о воде: "Следует отметить, что мы имеем гораздо менее отчетливые представления о строении жидкостей, чем о строении газов и строении кристаллических тел, что объясняется гораздо большей сложностью явлений, характеризующих жидкости". С момента этих высказываний великих ученых прошли десятилетия, но ситуация изучения свойств жидкостей, в особенности жидкой воды, осталась фактически на прежнем уровне. Такая ситуация с изучением свойств жидкой воды связана с очень сложной проблемой комплексного влияния большого количества факторов на состояние воды.

**Зачем нам нужна вода.**

Вода является важнейшим источником жизни на земле и здоровья каждого из нас. Регулярное употребление необходимого нашему организму количества воды является залогом нашего отличного самочувствия и долголетия. Вода – это символ плодородия, чистоты и мудрости, а полезные свойства воды применяются не только для удовлетворения естественных нужд нашего организма, но и в медицине, косметологии, кулинарии, сельском хозяйстве и производстве различных продуктов – да практически во всех сферах нашей жизни. Недаром считается, что вода может творить чудеса, давать жизнь, хлеб, здоровье и радость каждому из нас. Известно, что вода является главным элементом нашего организма, она содержится во всех клетках и во всех тканях, участвует во всех основных биологических процессах в нашем организме, включая обменные процессы, процессы пищеварения, кровообращения и так далее. Постоянное пополнение запасов воды в нашем организме является одним из ключевых требований и абсолютно необходимым фактором для обеспечения здоровья, и если у вас наблюдаются такие симптомы, как сухость во рту, головокружение, учащенный пульс, ухудшение слуха – это может значить, что вашему организму не хватает воды. Полезные свойства воды включают увлажнение, омоложение, регенерацию и рост, освежение и многие другие. Нашему организму ежедневно необходимо от 2 до 3 литров воды. В старину, чистую колодезную или талую воду использовали для избавления от многих недугов. Так появилось водолечение, или применение различных полезных свойств воды для нашего здоровья. Например, всем отлично известны положительные эффекты контрастного душа, который может подарить нам бодрость и силу духа по утрам после сна. Еще одним самым известным и популярным способом водолечения является погружение ног в горячую воду при простудах, насморке, болях в горле и других подобных симптомах. Также, другими способами водолечения являются контрастные обмывания, горчичные ванны, полоскания горла и промывания носа, да и хождение босиком по утренней росе. Наконец, всем нам обязательно необходимо помнить, что для нашего здоровья и долголетия нам необходимо использовать только специально очищенную или обработанную воду.

* Вода участвует в теплообмене, регулирует температуру нашего тела, способствует растворению минеральных веществ в тканях;
* Вода – это смазка для суставов, она является их защитой от износа, помогает уменьшить боль;
* Вода участвует в образовании костных тканей, новых клеток крови. Недостаток воды в организме человека приводит к малокровию и расстройству пищеварения;
* Кровь становится густой и вязкой от нехватки жидкости. Что толку принимать таблетки, разжижающие кровь, если ее нечем разжижать?
* Вода полезна для работы мозга. Плохая память, раздражительность и проблемы с концентрацией внимания – это все симптомы нехватки жидкости;
* Красивая, гладкая сверкающая кожа, здоровые волосы невозможны без достаточного приема жидкости;
* Вода участвует во всех обменных процессах. Похудение невозможно без употребления воды;
* Есть такое выражение: «Без еды человек может прожить 30 дней, без воды – 3 дня, без воздуха – 3 минуты».

**ПАМЯТЬ ВОДЫ.**

Особенности физических свойств молекулы воды создают исключительно благоприятные возможности для образования структур, воспринимающих, хранящих и передающих самую различную информацию. На этой способности воды основана гомеопатия, имеющая уже двухсотлетний опыт и переживающая в наше время новый этап развития, чему посвящена обширная литература. При этом вода, состоящая из множества кластеров различных типов, образует многоиерархическую пространственную жидкокристаллическую структуру, которая может воспринимать и хранить огромные объемы информации.

Переносчиками информации могут быть физические поля самой различной природы. Так установлена возможность дистанционного информационного взаимодействия жидкокристаллической структуры воды с объектами различной природы при помощи электромагнитных, акустических и других полей. Воздействующим объектом может быть, в том числе, человек.

В 1999г. С.В. Зенин защитил в Институте медико-биологических проблем РАН докторскую диссертацию, посвященную памяти воды, которая явилась существенным шагом в продвижении этого направления исследований, сложность которых усиливается тем, что они находятся на стыке трех наук: физики, химии и биологии.

В лаборатории С.В. Зенина исследовали воздействие людей на свойства воды. Контроль велся как по изменению физических параметров, в первую очередь по изменению электропроводности воды, так и с помощью тестовых микроорганизмов. Исследования показали, что чувствительность информационной системы воды оказалась настолько высокой, что она способна ощущать влияние форм окружающих предметов, воздействия человеческих эмоций и мыслей.

Японский исследователь Масару Эмото приводит еще более удивительные доказательства информационных свойств воды. Он установил, что никакие два образца воды не образуют полностью одинаковых кристаллов при замерзании, и что их форма отражает свойства воды, несет информацию о воздействии, оказанном на воду.

Технология получения фотографий такова. Вода, кристаллы которой предстоит получить, заливается в пятьдесят чашек Петри и помещается в холодильник с температурой -250 С. Затем, кристаллы фотографируются под микроскопом в комнате, где постоянно поддерживается температура -50С. И все равно кристалл "живет" под микроскопом в среднем не более двух минут. Поскольку совершенно одинаковых кристаллов нет на полеченных пятидесяти снимках, выбирается фотография, отражающая чаще всего встречающуюся форму.

В лаборатории доктора Эмото были исследованы образцы воды из различных водных источников всего мира. Вода подвергалась различным видам воздействия, такие как музыка, изображения, электромагнитное излучение от телевизора или мобильного телефона, мысли одного человека и групп людей, молитвы, напечатанные и произнесенные слова на разных языках. Таких снимков сделано более пятидесяти тысяч.

Вода реагирует на мысли и эмоции окружающих ее людей, на события, происходящие с населением и так далее. Кристаллы, образовавшиеся из только что полученной дистиллированной воды, имеют простую форму хорошо известных шестиугольных снежинок. Накопление информации меняет их строение, усложняя, повышая их красоту, если информация добрая, и, напротив, искажая или даже разрушая первоначальные формы, если информация злая, оскорбительная. Вода кодирует получаемую информацию нетривиальным образом. Нужно еще научиться ее декодировать. Но иногда получаются "курьезы": кристаллы, образовавшиеся из воды, находившейся рядом с цветком, повторили его форму, а когда воде сообщили название пяти основных мировых религий - христианство, буддизм, индуизм, ислам и иудаизм, из нее образовались кристаллы, напоминающие человеческое лицо.

Открытие японского исследователя, по мнению многих ученых - одно из самых сенсационных, сделанных на рубеже тысячелетий. Представители ортодоксальной науки его, естественно, проигнорировали, как, впрочем, и работы С.В. Зенина.

Удивительно простой и убедительный эксперимент, наводящий на многие размышления, провел Масару Эмото. Он налил в две одинаковые банки одинаковой воды и положил в них по горсти вареного риса. На одной из них он прикрепил надпись "плохой", на другой - "хороший". Ежедневно он сам и члены его семьи по нескольку раз подходили к банке с надписью "хороший" и говорили разные добрые слова, а к банке с надписью "плохой" - обращались с обидными различными словами. Через несколько дней рис в банке с надписью "хороший" образовал солод с приятным запахом, а с надписью "плохой" - сгнил, почернел и издавал отвратительный запах. Узнав об этом эксперименте, многие его повторили с тем же результатом, а один из последователей еще более развил эксперимент. Он взял три банки. С двумя поступил так же, как при первом эксперименте, а на третью не было помещено никакой надписи, никто к ней не подходил и не обращал на нее никакого внимания. Так, в этой - третьей банке рис сгнил еще быстрее, чем в банке с надписью "плохой". Значит, забвение, отсутствие внимания - еще больший яд, чем обида и оскорбления.

Роль воды в Природе огромна, а свойства ее необычны и очень интересны. Неудивительно, что этому замечательному веществу посвящен не один десяток тысяч научных публикаций. Однако свойства воды, как и самой жизни неисчерпаемы, и нас ждет еще немало сюрпризов.

Приведу один забытый пример. В начале прошлого века воронежский ученый и коммерсант В.Л. Мюфке задался целью создать "живую воду". Его идея заключалась в следующем: природная вода представляет собой смесь право- и левовращающих изомеров молекул (Н2О)n. Левосторонние изомеры обладают высокой биологической активностью, а правосторонние - напротив, тормозят ее. Некоторые природные источники целебных вод отличаются тем, что в них преобладают левосторонние изомеры.

В.Л. Мюфке изобрел метод обогащения воды левосторонними изомерами и наладил выпуск такой воды. Эффект оказался впечатляющим. Да это и не странно: биологические вещества на Земле имеют преимущественно левостороннюю симметрию и левосторонняя вода им родственна. Оздоровляющий лечебный эффект такой воды был очевиден. Результат - обычен: автора обвинили в антиматериалистическом шарлатанстве, а секрет производства воды забыт.

Физики подтверждают, что энергоинформационная структура воды очень тонко настроена на слова, эмоции, звуки и любые другие изменения информационного поля.

Из каждой клетки человеческого организма можно извлечь информацию об организме в целом; так и молекулы воды, организованные в кластеры или ячейки, имеющие особенную структуру, хранят в себе информацию обо всей Солнечной системе и всей Вселенной.

Это свойство называется «феноменом структурной памяти». Проводились многочисленные исследования по определению скорости обмена информации в воде – вода обменивается информацией практически мгновенно. В книге японского ученого Масару Эмото приводится случай, когда прямо на глазах вода поменяла структуру, а ученый позже узнал, что в

тот момент за много сотен километров от него началась война. Но это

планета Земля, и, если подумать, не такие уж большие расстояния на

нашей планете. А вот несколько лет назад на самую крупную планету

Солнечной системы, Юпитер, упала комета Шумейкеров-Леви. Несколько

человек сидели и замеряли информационное поле Юпитера. При сравнении

результатов с данными астрономов пришлось признать, что совпали

измеренные операторами и реальные времена падений осколков кометы на

планету. Свет идет от Юпитера почти двадцать девять минут, как можно

было получить информацию мгновенно?

Я считаю, что только одним способом – через воду. Вода передает информацию на любые расстояния мгновенно, помнит все события и иногда демонстрирует нам свои воспоминания. Свидетельства очевидцев говорят о наблюдениях, которые иначе, кроме как объемной памятью воды, объяснить невозможно.

Есть в Новгородской области озеро Светлояр – жемчужина

опрокинутого неба в зеленой оправе леса. Легенда рассказывает, что во

времена нашествия хана Батыя один из русских пленных не выдержал пыток

и показал татарам тайные тропы к городу Китежу. Но по молитвам жителей

Китежа высокие силы укрыли его на дне озера. Над озером часто видят

светящиеся лучи и фигуры, а в тихие дни видят на водной глади отражение

церкви! На берегах Светлояра церквей нет. Но красивая церковь золотистого

оттенка отражается в озере, будто бы стоит на берегу. Иногда виден город и

даже слышен колокольный звон.

А «Летучий голландец»? Вода запомнила образ корабля и часто проецирует его на поверхность моря. Иногда на поверхности моря видят целые сражения средневековых кораблей. Причем все настолько реально, что очевидцы не сразу понимают, что происходит.

Часто видения сопровождаются звуками и запахами.

Раньше люди умели пользоваться памятью воды: брали чашу с водой и долго в нее смотрели, предварительно попросив воду показать то, что хочешь знать. Так искали утерянные или украденные вещи. Знающие люди могли мелкие предметы передавать друг другу

на расстоянии сквозь воду. Не только люди используют память воды, сама вода тоже управляет своей памятью.

**Вода управляет своей памятью**

Недавно российские метеорологи открыли, как океан рождает ураганы и хранит память о них. На некоторых участках океана вода начинает нагреваться быстрее, чем на других, воздух над теплыми пятнами также нагревается быстрее, появляется и усиливается ветер. Благодаря вращению Земли, воздух закручивается и вовлекает в себя окружающие воздушные массы. На океане поднимаются волны, и зарождающийся ураган получает

дополнительную подпитку. Начинается шторм, превращающийся в ураган. Там, где проходит ураган, океанская вода охлаждается приблизительно на один градус, на глубину шестидесяти метров, отдавая урагану свою энергию, и на поверхности океана появляются пятна пресной воды.

Люди заметили, что увеличение негативных эмоций в мире раздражающе действует на океан, ураганы и штормы происходят чаще. Вода резкими «движениями» нейтрализует негативную информацию, возвращая себя к равновесному состоянию. Злоба, зависть, агрессия людей вызывают у воды ответную реакция, а мы потом подсчитывает убытки от наводнений, внезапных ливней, ураганов и тайфунов. Природа стремится к равновесию, и пора бы людям последовать ее примеру и научиться контролировать свои эмоции. Сила мысли у человека достаточна большая, а вот духовного роста и воспитания маловато. Утрируя, можно сказать: разозлился на соседа, стали враждовать – пришло наводнение и смыло оба дома. Вода возвращает людям вложенную в нее информацию: негативные мысли, военные

конфликты, насилие, которое транслируют на весь мир радио и телевидение. Информационное воздействие воды – одно из самых серьезных воздействий на человека, потому что вода – это наша жизнь.

Вода запоминает действия людей, не зря моряки так суеверны. Не понравится воде человек на корабле – не будет счастливого плавания. А то и вовсе корабль утонет. Была когда-то история: вышел корабль в море, по непонятной причине

отклонился от курса, и, наткнувшись на рифы, затонул. Через несколько дней

потерпевших кораблекрушение снял проходивший мимо корабль. Вскоре

корабль сел на рифы, и на ближайших скалах спасались уже команды

двух кораблей. Только шестому или седьмому кораблю удалось снять

потерпевших кораблекрушение и благополучно доставить их в порт.

Есть люди, безгранично любящие океан, и он отвечает им взаимностью. Такие люди могут плыть в океане на лодке, без пресной воды и продуктов, но останутся живы. У них всегда под рукой будет рыба, и они найдут в океане области с почти пресной водой. Жизнь зародилась в океане и тесно связана с ним до сих пор. Я думаю, что рост заболеваний, появление новых болезней, раздражительность, усталость – все это может быть связано с отравлением океана людьми. Мы используем океан как кладовку, откуда можно

брать нужные вещи и засунуть весь ненужный хлам. Нарушается равновесие океана, и нарушается равновесие воды в человеческом организме. Возможно, что, разлив нефти пришелся на ту часть океана, которая тесно связана с человеком Н. (назовем его так), вода не может подпитывать его энергией, потому что сама борется с загрязнением, и Н. чувствует сильную

усталость, снижение иммунитета. А если выкинуты отравляющие вещества – возможно, что с этим связаны раковые заболевания (при заболевании раком клетки организма не воспринимают определенные виды энергии). Засорение океана химическими веществами, созданными человеком – вода в организме человека приобретает искаженные свойства и, может быть, в организме нарушается равновесие и появляется новое заболевание

**ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ СВОЙСТВА ВОДЫ**.

**Что попадает в организм человека с водой за 25 лет?**

**109 кг хлора** (два мешка хлорки)
Хлорированная вода плохо влияет на пищевод и желудок. Вызывает кожные раздражения, аллергии, способствует обострению астматических заболеваний.
**Что делать**: ставьте фильтр с активированным углем (он полностью удаляет хлор) или кипятите воду. В чистом виде (из-под крана) ее лучше не употреблять.

**25 кг нитратов (мешо**к)
Поражается дыхательная система и сердце.
**500 г алюминия (5 алюминиевых кружек)**Алюминий накапливается в печени. А также в жизненно важных областях головного мозга, приводя к тяжелым расстройствам центральной нервной системы.
**3 кг железа (гирька)**
Переизбыток железа в организме сажает почки. Вода с повышенным содержанием в ней этого химического элемента неприятна на вкус, и у нее мутный бурый цвет.

**1 литр бензина (нефтепродуктов)**
Под влиянием нефтепродуктов разрушается печень.
**27 г бора (столовая ложка)**
Этот химический элемент быстро всасывается в желудочно-кишечный тракт, а выводится медленно. Вода с бором опасна для беременных, влияет на развитие плода.

**Вред воды**

* Если у вас есть проблемы с почками или сердцем, вам необходимо очень осторожно увеличивать прием воды, иначе это перегрузит ваши органы и приведет к отекам, Воду вводите постепенно, увеличивая ее количество на 1 стакан в неделю.
* Не пейте холодную воду, особенно во время и после еды. Такая вода как бы «выталкивает» еду из желудка, не давая ей толком перевариться.
* Холодная вода противопоказана при таких заболеваниях, как [ревматизм, подагра](http://infourok.ru/site/go?href=http%3A%2F%2Ffitdeal.ru%2Fpravila-zdorovya%2Fzabolevaniya-sustavov%2Fpochemu-bolyat-sustavy-osnovnye-zabolevaniya.html), заболевания нервной системы, различные опухоли, паралич, закупорка сосудов.
* Кипяченая вода способна обогреть тело, удалить слизь, вздутие живота, отдышку, подавить икоту, но это если она горячая. Охлажденная же кипяченая вода – это мертвая вода, структура ее молекулы настолько изменилась, что клетка ее не воспринимает, как воду, и не пропускает через мембрану. Человек пьет кипяченую воду, а его клетки умирают от обезвоживания. Повторно вскипяченная вода, а также вода, вскипяченная вчера, принесет только вред организму.

Многие фрукты, овощи и ягоды в большом количестве содержат воду:

* В огурцах – 96% воды
* В сельдерее – 94% воды
* В помидорах – 93% воды
* В шпинате – 92% воды
* В дыне – 91% воды
* В клубнике – 90% воды
* В папайе – 89% воды
* В [грейпфрутах](http://infourok.ru/site/go?href=http%3A%2F%2Ffitdeal.ru%2Fxudeem-vmeste%2Fgrejpfrutovaya-dieta-madonny.html) – 88%
* В апельсинах – 86%

**Заключение.**

Мир, в котором мы живем, – един, его нельзя разбить на чистые и грязные кусочки и попытаться выжить на чистом. Основа нашего мира – вода, от ее состояния зависит наше существование, наше здоровье, благополучие и счастье. Результаты последних исследова- ний открывают перед нами невиданные возможности, надо только захотеть и суметь ими воспользоваться.

Мы живем в эпоху перемен и перестройки климата. Толщина ледового покрова Антарктиды за последние десять лет уменьшилась почти на метр, в Арктике тают льды, горные вершины теряют свои снежные украшения, а равнины – источник влаги. Отступает вечная мерзлота, лишая удобных хранилищ с постоянной температурой и разрушая фундаменты домов. Наводнения сменяются засухой, а снег выпадает там, где в течение долгих

столетий его не видели. Когда-то это было на Земле, но людям кажется, что эти глобальные изменения климата приведут к катастрофе. К катастрофе может привести только бездумное загрязнение окружающей среды. Если человек осознает, что планета – это его маленький уютный дом, то мы даже не заметим переходного периода, как не замечает переходного возраста, гармонично развитый человек. Пора понять, что каждый брошенный в воду полиэтиленовый пакет отзовется собственными болезнями и болезнями близких, каждый шаг по газону большого города – это минута усталости, которую мы почувствуем позже, каждая сожженная пластиковая бутылка – это полторы минуты нашей жизни!

Не надо прикладывать героических усилий, чтобы вести себя с водой вежливо и уважительно. Не можете высказывать воде любовь и признательность прилюдно – скажите ей наедине, скажите воде мысленно: «Люблю», и вода вас поймет и поможет. Взаимная любовь намного приятнее неразделенной. Постарайтесь, чтобы вошло в привычку говорить воде

только приятные слова и не говорить ей грубых слов. Настраивайте себя только на хорошее.

Абсолютно неважно, какая полоса сейчас в вашей жизни, оптимистический настрой изменит состояние воды внутри организма и призовет к вам благоприятные возможности. Помните, удача – понятие физическое, не отворачивайтесь от удачи и не пишите объявление внутри

себя: «Ушел наружу, в окружающую среду, вернусь не скоро». Будьте готовы встретить удачу и счастье, а вода запишет счастливое состояние и будет его поддерживать. Помните, все в ваших руках!

Мудрецы древности говорили, что человек выстраивает мир своими мыслями. Старайтесь думать только о хорошем, создавайте внутри себя гармонию, стремитесь к счастью, берегите себя, своих близких и мы сможем построить прекрасный мир, о котором люди мечтали многие поколения. Сейчас мы стоим на пороге, так давайте же откроем двери и войдем в Светлый мир будущего, построенный нами.

Счастья вам, удачи и долголетия, чистой воды и ясного неба!

**Список литературы:**

1. Источник [http://fitdeal.ru/polza-i-vred-produktov/polza-i-vred-vody.html#ixzz2zLntZqT8](http://infourok.ru/site/go?href=%23ixzz2zLntZqT8)
2. В. Киврин. «Энергетика воды. Расшифрованные послания кристаллов воды»
3. [ja-zdorov.ru](http://infourok.ru/site/go?href=http%3A%2F%2Fwww.ja-zdorov.ru%2F)›[…polza-i-vred-vody-voda…zhizni/](http://infourok.ru/site/go?href=http%3A%2F%2Fwww.ja-zdorov.ru%2Fblog%2Fpolza-i-vred-vody-voda-istochnik-zhizni%2F)
4. О.В. Никольская. «Волшебная сила воды. Самое доступное лекарство.» –М.: РИПОЛ классик, 2013. -256с.
5. Я.Р. Рывкин. «Живая и мёртвая. Лечебные свойства воды.» «Петропресс» Петрозаводск,1991.