

Ako piť vodu, aby liečila naše telo?

Viem, že pre mnohých z Vás je tento nadpis zvláštny, pretože nielen to, že vodu pijeme málo, no ešte k tomu pitie vody ako lieku je trochu nezvyčajné. No v tomto článku vám ukážem ako na to. Prečítate si ako môžete použiť vodu na očistenie tela i mysle a ako ju piť, aby bol jej účinok čo najefektívnejší. Pravdepodobne sa po prečítaní článku budete na pitie vody pozerat' trochu inak. Takže pripútajte sa prosím a štartujeme...

Prečo voda?

Je najúčinnější rozpúšť'ač. Dokáže pomaly a vytrvalo rozpustiť čokoľvek. Pozrite sa na skaly obmývané vodou. Nech sú akokoľvek tvrdé a pevné, je len otázkou času, že vode ustúpia. Voda si z nich takpovediac odkrojí. Takto vznikali kaňony a údolia riek. Alebo jaskyne. Voda rozpustí a nájde si cestu všade.

Okrem toho je výborný nosič informácií. Ak sa jej pred vypitím poďakujete a požiadate, aby vás pomohla prečistiť- urobí to. Informácia sa do nej ľahko zapíše, pretože voda má pamäť. Áno, voda si pamätá...

Ak si spomeniete na pána Masaru Emota, ktorý fotografoval zamrznuté kryštály vody po rôznych udalostiach, */môžete si to pozrieť na internete/*, tak tam je ukázané ako voda reagovala na rôzne podnety. Ak sa napríklad pri pohári vody odohrala hádka, voda túto energiu zaznamenala a uspôsobila sa podľa nej. Po zamrznutí jej kryštály vyzerali veľmi chaoticky a neharmonicky.

Naopak ak sa niekto k vode modlil, alebo ju požehnal, či len sa jej poďakoval - voda na to reagovala taktiež. Jej kryštáliky boli krásne, harmonické. Boli to doslova mandaly.

Keďže je voda nositeľkou informácií, tak si môžeme ľahko zrátať- aké informácie vode poskytneme, také sa dostanú do nášho tela po jej vypití. Určite sa teda neoplatí piť, alebo jesť počas hádky...

Niektorí ľudia vode pred vypitím ďakujú, čo umocňuje jej liečivý účinok. Určite Vám to odporúčam. Samozrejme toto platí aj o príprave jedla. Ak budete variť našťvaní, alebo pri varení na niečo negatívne myslieť, jednoducho prenesiete toto všetko aj do jedla. Výsledok? Nebude Vám chutiť, alebo Vás rozbolí brucho.

Všimli ste si, že koláče od babičiek, alebo čokoľvek, čo urobia je akési lepšie, hrejivejšie, než akékoľvek iné rovnako dobré jedlo od druhého človeka? Prečo je to tak? Pretože babičky do jedla pridávajú aj svoju lásku, pohodu a radosť. Preto keď navaria, všetkým chutí.

Aj keď určite všetci radi jeme a máme tiež radi naše babičky- my len pekne zostaneme pri našej vode. Chcete vedieť aké je jej veľké tajomstvo? Poďte sa pozrieť...

Teplá voda.

Áno, presne tak. Keď pijete vodu, mala by byť teplá. Teplou myslím taká, aby mala približne teplotu nášho tela. Určite sa Vám to zdá zvláštno, no pitie teplej vody má mnoho pozitívnych zdravotných účinkov. Pozrime sa aké to sú:

**TELO PO VYPITÍ TEPLEJ VODY NESTRÁCA ENERGIU  
ZLEPŠUJE SA ČINNOSŤ METABOLIZMU  
ZLEPŠUJE SA ČINNOSŤ SLEZINY A TRÁVENIA**

## TAKTIEŽ AJ VYLUČOVANIA VODA SA RÝCHLEJŠIE DOSTANE TAM, KDE MÁ

Pozrieme sa na to bližšie:

### TELO PO VYPITÍ TEPLEJ VODY NESTRÁCA ENERGIU:

Ak vypijeme niečo studené, naše telo to nemôže v tejto podobe spracovať. Aby mohlo novú tekutinu začleniť do metabolizmu, potrebuje ju zohriať. A na to musí vynakladať vlastnú energiu zo zásob. Tým dochádza k malej strate energie, ktorá sa síce neprejaví negatívne ihneď, no ak pijeme dlhodobo niečo studené, príde k zhoršeniu zdravotného stavu. Dôjde k únave, podchladeniu sleziny a spomaleniu trávenia. Z tohto stavu sa môžu postupne oslabovať obličky, pľúca, hrubé črevo, čo sa prejaví bolesťami v krížoch, pocitom chladu na hrudi, alebo zhoršením vylučovania- hnačka, či zápcha.

Ak vypijete teplú vodu, nič z tohto sa nestane. Voda už je zohriata, takže telo si nemusí míňať svoju energiu na zohriatie a takáto voda je hneď zaradená do metabolizmu tam, kde je jej potreba.

Poznámka- mnohí ľudia si myslia, že teplá voda je odstáta. No teplou vodou myslím jej zohriatie na sporáku na teplotu cca 40 stupňov. Pol litra vody sa vám na sporáku zohreje za niekoľko sekúnd...

### ZLEPŠUJE SA ČINNOSŤ METABOLIZMU:

Môžeme tomu rozumieť takto: lepšie spracovávanie živín bunkami, zrýchlený odvoz splodín metabolizmu, rýchlejšie a efektívnejšie zavodenie, ktoré pociťujeme ako príjemný stav na duši i tele.

### ZLEPŠUJE SA ČINNOSŤ SLEZINY A TRÁVENIA:

Slezina nemá rada chlad a vlhko. Pitie studenej vody poškodzuje jej činnosť. Prejaví sa to nafúknutím, plynatosťou, zväčšením a bolesťami brucha, čkaním, zhoršením trávenia. Pitie teplej vody odstraňuje všetky tieto príznaky. Pomáha stabilizovať trávenie a usmerňovať jeho plynulú činnosť.

### ZLEPŠENIE VYLUČOVANIA:

Urobte si malý pokus. Ráno vstaňte a nalačno vypite pol litra studenej vody. */myslím tým nie z chladničky, ale takej, ktorá tečie z kohútika, alebo odstátej/* Sledujte, čo to urobí s vaším trávením, vylučovaním a náladou. Asi vás začne bolieť brucho, na záchod pravdepodobne nepôjdete a zhorší sa vám nálada. Môžete byť skleslejší a skrátka necítiť sa vo svojej koži.

Prečo to tak je?

Je to spôsobené tým, že chlad prirodzene spomaľuje a uzatvára. Je to jeho prirodzená vlastnosť. Studená voda nám teda spomalí trávenie, alebo ho zhorší. To isté sa týka aj vylučovania. Ďalej sa to odrazí aj na našej nálade, kedy budeme hľadať niečo teplé, pretože nám môže začať byť zima, alebo môžeme byť podráždení.

Ako sa cítite, keď Vám je zima? Keď je vonku dážď a sneh? Asi všetci máme tendenciu byť viac pomalejší a uzavretejší. Nie sme tak aktívni a akosi sa nám nič nechce. A ako sa cítíme, keď je nám teplo? Keď je vonku leto a svieti slnko? Sme viac veselší, aktívnejší a máme viac energie. To isté sa deje aj v našom tele.

### VODA SA RÝCHLEJŠIE DOSTANE TAM, KDE MÁ:

Teplá voda je všeobecne telom oveľa lepšie prijímaná a ide hneď automaticky do celého systému. Bunky tak majú rýchlejšiu cestu k výžive, pretože voda so sebou prináša aj živiny a energiu. Kdežto

studená sa musí zohriať, čo stojí celý organizmus čas a stratu energie. A bunky musia na svoju vodu a živiny čakať...

Zhrnutie:

Je dobré a vhodné piť teplú vodu. JE VEĽMI LIEČIVÉ OSVOJIŤ SI TENTO NÁVYK. Zrýchlite a spriechodníte tým svoj metabolizmus, budete sviežejší, zdravší a radostnejší. V čínskej tradičnej medicíne sa dokonca pitie teplej vody považuje za liečivý proces a bolo to predpisované lekármi na posilnenie väčšiny orgánov. Hlavne sleziny, obličiek a pľúc. Pitie teplej vody sa v Číne označuje slovom Kaishui.

Spomeňte si na to, keď si budete nalievať vodu do pohára. Stačí ju niekoľko sekúnd zohriať v malom hrnčeku a získa potrebnú teplotu. Nemusí byť horúca ako čaj. Len teplá. Spočiatku sa Vám pitie teplej vody môže zdať menej chutné, alebo nezvyklé, no to je len zvyk. Určite tým získate veľmi pozitívny návyk, ktorý sa odrazí na kvalite Vášho zdravia po celý zvyšok Vášho života.

Je veľmi dobré poďakovať sa vode /aj jedlu, polievke/ pred každým vypitím a sústom. Uvedomte si, že mať vodu nie je samozrejmosť a je to veľký dar. Mnoho ľudí a krajín na tejto planéte nemá trvalý prístup k pitnej vode. Pitie vody, ktorej sa poďakujete /stačí krátka myšlienka, nemusíte nahlas/ má v mnohom väčší účinok, než bežné nevedomé pitie, ktoré ani neregistrujeme.

TIP: Ak nemáte možnosť si vodu zohriať, tak si ju aspoň pred vypitím trochu premeľte a preteplite v ústach. Až potom ju prehltnite.

Poznámka k studenej vode: ak ste horkokrvný typ a je Vám stále teplo, vypitie studenej vody vás môže upokojiť, alebo uzemniť. Vtedy má pitie studenej vody svoje opodstatnenie. No všetky tradičné liečebné metódy odporúčajú pitie teplej vody. Dokonca aj v lete by sme mali namiesto studenej vody, piť hlavne vlažné čaje. Napríklad vlažný zelený čaj dokáže v lete ochladiť viac ako studená voda. Samozrejme je dobré raz za čas urobiť výnimku. Ak sú veľké horúčavy tak dobre padne aj studené pivo. Ak to nerobíme často, telo to znesie. Samozrejme aj pivo môžete poďakovať... Tak na zdravie!