

С большим интересом прочитал книгу — много новой, полезной информации, ответы на огромное количество вопросов, главный из которых — как сохранить здоровье на долгие-долгие годы!

*Иван П.,  
Северодвинск*

Прекрасная книга для тех, кто не хочет болеть, хочет жить долго и счастливо. А не проводить время в очередях к врачу и не работать на аптеку!

*Сергей Д.,  
Н. Новгород*

Давно интересуюсь темой легкой воды и изготавливаю ее дома, но не знала, что есть более легкий и удобный способ. Спасибо автору книги!

*Алевтина Л.,  
Ломоносов*

Первая книга, в которой про легкую и тяжелую воду написано понятно!

*Ирина Д.,  
Санкт-Петербург*

Меня очень заинтересовали главы, посвященные памяти воды и наследию наших предков, помогающему менять свою жизнь не только на физическом уровне. Изготовил несколько «ключей» и уже начал с ними работать. Результат есть!

*Максим Р,  
Севастополь*

С нетерпением жду выхода книги — обязательно куплю в подарок своим родителям-пенсионерам. Пусть оздоравливаются по последнему слову науки!

*Марина Н.,  
Москва*

ЗНАХАРЬ

Антон Корнеев

**Легкая  
ВОДА—  
средство  
от 100 недугов!**

ПРАЙМ  


АСТ  
Москва

УДК 615.89  
ББК 53.59  
К67

*Все права защищены. Никакая часть  
данной книги не может быть воспроизведена  
в какой бы то ни было форме без письменного  
разрешения владельцев авторских прав.*

**Корнеев, Антон.**

К67 Легкая вода — средство от 100 недугов! / Антон Корнеев. —  
Москва: АСТ, 2015. — 223 с. — (Знахарь) .

ISBN 978-5-17-094486-6

Это открытие физиков произвело сенсацию в научном мире — оказывается, изъяв из самой обычной воды тяжелый изотоп дейтерий, замедлитель биологических процессов, можно превратить ее в замечательное средство оздоровления всего организма! В противоположность «тяжелой воде» — незаменимому веществу в ядерной физике, но опаснейшему яду для человека, — получившуюся жидкость стали называть «легкой водой». Цветы, политые такой водой, растут быстрее и цветут более пышно, а люди, принимающие ее ежедневно, избавляются от повышенной утомляемости и метеозависимости, становятся менее уязвимыми для вирусов и микробов, обретают высокую работоспособность и прекрасный внешний вид.

О том, как превратить воду в «легкую», как применять ее с пользой для здоровья, и рассказывает эта книга.

*Данное издание не является учебником по медицине.  
Все рекомендации должны быть согласованы  
с вашим лечащим врачом*

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-094486-6

© Корнеев А., 2014  
© ООО «Издательство АСТ», 2015

# Оглавление



**Введение** ..... 8

## **Глава 1.**

### **Здоровье в условиях современного мира.**

Связь между экологическими реалиями,  
здоровьем человека и водой ..... 13

## **Глава 2.**

### **Что такое вода?**

Общие сведения о воде, ее химический состав.  
Историческое значение воды.  
Место воды в жизни человека:  
от первобытного времени до наших дней..... 21

## **Глава 3.**

### **Какая бывает вода?**

Промышленная, техническая и питьевая вода.  
Основные виды питьевой воды:  
родниковая вода, бутилированная вода,  
фильтрованная вода..... 31

    Вода для технических нужд ..... 32

    Важнейшие этапы водоподготовки ..... 33

    Источники питьевой воды ..... 37

    Очистка воды в домашних условиях ..... 40



<b>Глава 4.</b>	
<b>Изотопный состав воды.</b>	
Тяжелая и легкая вода.	
Полезные свойства легкой воды . . . . .	43
<b>Глава 5.</b>	
<b>Использование легкой воды</b>	
<b>и результаты ее применения . . . . .</b>	<b>51</b>
<b>Глава 6.</b>	
<b>Шесть способов приготовить легкую воду</b>	
<b>в домашних условиях . . . . .</b>	<b>59</b>
<b>Приложение 1.</b>	
<b>Другие виды целебной воды . . . . .</b>	<b>69</b>
Обогащение воды минералами.	
Кремниевая и шунгитовая вода,	
полезные свойства каждой из них,	
способы приготовления. . . . .	70
Кремниевая вода . . . . .	72
Шунгитовая вода . . . . .	75
Обогащение воды ионами металлов.	
Золотая, серебряная и медная вода, полезные	
свойства каждой, способы приготовления. . . . .	78
Золотая вода . . . . .	79
Серебряная вода . . . . .	82
Медная вода . . . . .	85
Магнитная вода. Электро-активированная	
вода. Полезные свойства каждой из них,	
способы приготовления. . . . .	89
Память воды и ее способность передавать	
информацию . . . . .	97
Народные традиции насыщения воды	
нужной информацией . . . . .	103



Вестник небес. Символ-ключ, дающий защиту. . . . .	107
Птица.	
Символ-ключ, приносящий счастье в браке . . . . .	113
Единорог.	
Символ-ключ, дарующий успех в делах. . . . .	121
Райское древо. Символ-ключ, несущий здоровье и долголетие . . . . .	128
Мать-земля.	
Символ-ключ, помогающий растить детей . . . . .	135
Коловрат (солнце). Символ-ключ, дающий силу и приумножающий добро . . . . .	141
Вода.	
Символ-ключ, хранящий семью от раздоров . . . . .	147
Скимен. Символ-ключ, сдерживающий зло. . . . .	155
Мрежа.	
Символ-ключ, дающий власть над людьми. . . . .	162
Огонь-цвет.	
Символ-ключ, наделяющий богатством. . . . .	168
Крест. Символ-ключ, помогающий достичь любой цели . . . . .	176
Лунница.	
Символ-ключ, дарующий гармонию. . . . .	184

## **Приложение 2.**

<b>Будьте здоровы!</b> . . . . .	191
Человек — сам творец своего здоровья, или как мы оправдываем свою лень . . . . .	192
Мы то, что мы едим, или некоторые аспекты здорового питания . . . . .	199
Движение — это жизнь. О рациональной физкультуре . . . . .	206
Биоритмы и планирование дня, основы самоорганизации . . . . .	212
<b>Заключение</b> . . . . .	218

В мире есть лишь две абсолютные ценности: чистая совесть и здоровье...

**Лев Николаевич Толстой**

## *Введение*

Здравствуйтесь, дорогой и глубокоуважаемый читатель!

Здравствуйтесь — то есть будьте в добром здравии, будьте здоровы.

И раз сегодня вы держите в руках эту книгу, то слово «здоровье» для вас — не просто сочетание букв, а слово, наполненное глубоким смыслом, слово, обозначающее неотъемлемую и, пожалуй, важнейшую часть жизни.

Как верно подметил Юрий Андреев в предисловии к своей книге «Три кита здоровья», говоря о людях, осознанно или бездумно отторгающих необходимость оздоровления: «Каждый из них мог бы жить да жить, радуя семью, одаря всех нас богатствами своей личности, если бы... Если бы ежедневно и ежечасно собственными руками не разрушал свое здоровье». К сожалению, есть такой грех у всех нас — оставлять заботы

---

о себе, о своем теле, о своем состоянии «на потом»...

Безусловно, бывает непросто найти в себе силы и начать изучать монументальные, а зачастую и непонятные неподготовленному читателю, труды адептов здорового образа жизни, последователей той или иной ветви нетрадиционной медицины, приверженцев различных систем питания.

Авторы этой книги не задаются целью дать вам фундаментальные знания в сфере здорового образа жизни. Ведь каждый его аспект уже подробно изучен, апробирован и описан теоретиками и практиками в соответствующей области. Задача этой книги — глубже. Ее прочтение может направить Вас по правильному пути, задать нужный курс, заставить задуматься о своем здоровье и о том, чего не хватает именно Вам, чтобы со всей ответственностью Вы могли сказать: «Я забочусь о своем здоровье, я живу в согласии со своим организмом, моя жизнь легка, приятна и свободна от недомоганий и немощей».

В дальнейшем, на основе знаний, полученных из этой книги, Вы сможете углубленно изучить тот или иной волнующий Вас вопрос, уже понимая, чего не хватает именно Вам.

**Не будет преувеличением сказать, что Вы держите в руках необычную книгу, необычную и по структуре и по содержанию!**

Уникальность этой книги в том, что она как легкий набросок перед сотворением грандиозно-



го полотна, как наметка при пошиве шикарного платья, как план, предваряющий многотомный роман. Эта книга — Ваш первый, ознакомительный шаг в мир здоровья и активного долголетия, освещающий все аспекты реалий правильного образа жизни, шаг, описанный простым и понятным каждому языком.

По прочтении этой книги Вы получите общую и ясную картину того, что здоровый образ жизни — это не только занятие спортом, правильное питание, соблюдение режима дня, а хорошо организованная **система!**

Основная часть книги посвящена тому, без чего невозможно не только здоровье, но и само существование человека — воде. Бессмысленно пытаться опровергнуть тот факт, что все живое не только произошло из воды, но и, в большей части, состоит из нее!

Проанализировав множество книг поборников здорового образа жизни и активного долголетия, невозможно не заметить, что практически в любой работе, вне зависимости пропагандирует ли она здоровое питание или какие-либо специальные физические упражнения, особое место отводится **воде**, да не просто воде, а **правильно подготовленной**.

И эта книга не только расскажет вам о самых лучших, проверенных и — главное! — доступных способах подготовки целебной, оздоровительной воды, но откроет несколько секретов этой живительной жидкости, которые помогут сделать ее не только эликсиром здоровья, но и средством, оказывающим влияние на все аспекты вашей жизни.

---

Ведь ежедневно в нашем мире происходят удивительные, не всегда объяснимые с точки зрения логики и здравого смысла события — то, что мы называем чудесами. Но, как говорил Августин Блаженный: «Чудеса не противоречат природе, а лишь известной нам природе», поэтому не спешите скептически улыбаться, откройте себя для познания нового, и Ваша жизнь, без сомнения изменится!

- Возможно ли чувствовать себя молодым, не смотря на преклонный паспортный возраст?
- Возможно ли не знать, что такое хроническая усталость?
- Возможно ли не поглощать в огромных количествах продукцию фармацевтических компаний?
- Возможно ли обходиться без походов по врачам и просиживанию в выматывающих очередях государственных поликлиник?
- Возможно ли самостоятельно отрегулировать свой обмен веществ и поддерживать его в норме?

Что Вы ответите сейчас — неизвестно, но после прочтения этой книги, ответ будет безусловный и безоговорочный «ДА»!

К сожалению, современная реальность такова, что для государства охрана жизни и здоровья его же граждан не является первоочередной задачей. Сегодня приоритеты другие, и забота о себе, своем организме, своем здоровье — личная проблема каждого. И каждый из нас способен и дол-



жен сделать все для своего оздоровления. А потом расширить свою деятельность и научить своих близких и знакомых быть здоровыми.

**Будьте уверены, эта книга поможет Вам в таком позитивном и положительном занятии — быть всегда здоровым!**

## *Глава 1*

# **Здоровье в условиях современного мира**



Связь между  
экологическими реалиями,  
здоровьем человека и водой

Люди были изобретены водой  
для переноса ее из одного места  
в другое.

Эдвард Форд

Мы живем в непростое время.

Нескончаемые стрессы, вызванные внутренними и внешними факторами, преследуют нас. Потребление продуктов, не являющихся экологически чистыми и содержащих вредные добавки и ядохимикаты, ослабляет наш организм. Научно-технический прогресс во всех сферах жизни, направленный, вроде бы, на улучшение качества жизни, принял такие формы, что вероятность экологической катастрофы становится все реальнее. С каждым днем экологическая ситуация продолжает ухудшаться. Разрушение природной среды привело к катастрофическому росту и постоянному изменению уже известных заболеваний. При каждом вдохе в наши легкие проникают ядовитые вещества из атмосферы. В воде содержатся примеси, с которыми не в состоянии справиться системы нашего организма, и они накапливаются, запуская процесс разрушения нашего тела. Происходит мутация микробов и, как следствие, их устойчивость к антибиотикам; появляются новые болезни, которые приходят к нам в бесконечных вариациях, и поэтому очень сложны для изучения и подбора правильного лечения.

---

**И хотя благодаря своему разуму человечество поднялось к вершине эволюции, мы все равно были и остаемся хрупкими и беззащитными существами.**

В связи с такой нездоровой ситуацией сравнительно недавно появилось новое направление в науке: **медицинская экология**, призванная выявить и объяснить связь между факторами риска окружающей среды и здоровьем человека, а так же найти пути решения уже возникших проблем и предотвратить появление новых.

Ее возникновение подтверждает, что здоровье и даже сама жизнь людей в опасности. Организм, как говорится, не железный, и для того чтобы он продолжал безотказно действовать, ему нужна поддержка. И что же делает человек, почувствовавший недомогание? Идет к врачу с надеждой, что доктор облегчит его состояние. К сожалению, большинство врачей — приверженцы так называемой традиционной медицины и лечат нас **химическими** лекарствами. Но многие из нас не знают, да и никогда не задумывались о том, что подавляющее большинство лекарств не лечат причину болезни, а лишь устраняют ее симптомы. Таким образом, состояние больного улучшается лишь на время, сигналы о бедственном положении организма заглушаются, в то время как сама болезнь лишь прогрессирует и впоследствии приобретает все более тяжелые формы.

Не осознавая этого, человек уже самостоятельно, не консультируясь с врачом, начинает принимать все больше и больше химических препаратов, и эта картина, в принципе, одинакова