

WODA Z TOPIONEGO ŚNIEGU (LODU)

Jest to woda pitna, którą uzyskujemy z topionego śniegu (lodu). Podczas procesu zamrażania—rozmróżania woda ta traci część zanieczyszczeń, przede wszystkim zaś ulega zmianie budowa jej cząsteczek, staje się ona bardzo podobna (lub identyczna) do budowy cząsteczek wody w naszym organizmie. Dzięki temu zwiększa się efektywność reakcji chemicznych (przemiany materii) w organizmie, mniejsze są straty energii, wykorzystywanej do rozszczepiania cząsteczek substancji organicznych podczas procesu trawienia, zwiększa się skuteczność reakcji enzymatycznych i przemiany gazowej. Powoduje to przyływ energii w organizmie, poprawę ogólnego samopoczucia. Woda ta usuwa zmęczenie, jest szczególnie pożyteczna dla uczniów oraz ludzi w okresie głódówki. Oto przykładowy sposób jej przygotowania:

Należy przygotować dwa emaliowane pojemniki (miski lub kubki). Pierwszy pojemnik napełnić wodą z kranu, po czym umieścić go w zamrażalniku (zimą można wystawić na mróz). Po 4–5 godzinach przebić skorupę lodu i zlać resztę wody do innego naczynia. Lód z pierwszego pojemnika należy wyrzucić, gdyż jest on szkodliwy (jest bowiem nasycony cząsteczkami wody ciężkiej, tzw. deuteronowej, która zamarza szybciej). Przelaną wodę należy ponownie umieścić w zamrażalniku i odczekać 7–8 godzin, aż zamarznie $\frac{2}{3}$ ogólniej objętości wody. Wodę, która nie zamarzła, również należy wylać, gdyż zawiera ona różne domieszki, przez co zamarza znacznie dłużej. Pozostały lód należy roztopić w temperaturze pokojowej. Jest to właśnie woda z topionego lodu, oczyszczona w warunkach domowych z domieszek. Wodę należy pić 2–3 razy dziennie po jednej szklance, najlepiej godzinę przed jedzeniem. Woda powinna być zimna, pić należy powoli. Uzyskaną takim sposobem wodę należy przechowywać w lodówce, pod przykrywką, by nie wchłaniała zapachów.