

VODA, PREHRANA IN ZDRAVJE (bolezni)

1 Voda

Vodo v prehrani in z njo povezani presnovi razumemo kot topilo in transportno sredstvo za prenos topljencev (trdih snovi) po telesu do celic. Vprašanje je sedaj, ali je to vse? Ali je to dovolj za razumevanje procesov na relaciji zdravje – bolezni? Predvsem pa, ali ne obstaja ob vsej tej množici bolezni, ki jih medicina zdravi, pa ne ozdravi, še kaj, kar bi morali vedeti? O vodi namreč.

Recimo to, da voda ni enako tekočina! Navadna, čista voda brez česarkoli dodanega je tako fiziološko kot kemijsko popolnoma nekaj drugega kot vse vrste tekočin, ki jih je sfabriciral človek za komercialno prodajo. Največja zmeta medicine (biologije, biofizike in biokemije) in seveda prehraneslovja je v tem, da enačijo fiziološke učinke navadne, čiste vode z drugimi užitnimi tekočinami. Za zdravje ljudi je katastrofalna zmeta prepričanje, da čaji, kave, alkoholne pijače, umetne pijače (sode), juhe itd. lahko nadomestijo čisto, navadno vodo. (Batman, 97) Ti napitki ali pijače vsebujejo poleg vode tudi topljence, ki so dehidracijske snovi. Ti med presnovo odstranjujejo iz telesa (celic) telesno vodo, v kateri so raztopljeni. V bistvu je to voda iz telesnih zalog. **ZATO SMO BREZ 2 DO 3 LITRE DNEVNO POPITE NAVADNE, ČISTE VODE TAKOREKOČ NENEHNO V STRESU, KI SE IMENUJE DEHIDRACIJSKO STANJE ORGANIZMA!**

Dehidracijo slovenimo s pomanjkanjem čiste telesne vode, hidracijo pa z uravnoveženim stanjem dovoda in porabe takšne vode. Dehidracija postopoma pripelje do stanja, da se spremenijo in nato ugasnejo nekatere fiziološke funkcije telesnih organov. Predlagam, da sami preverite, kaj pomeni navadna, sveža in čista studenčnica iz 7 in več metrov globokega izvira. Moj studenec Vam je na voljo!

POZOR: Večina otrok in mladine pije več sod in sokov – torej tekočin - kot le vode. To je stanje samoomejevanja telesne oskrbe z vodo. Ob tem pa privajenost na različne okuse teh tekočin in ne na čisto vodo avtomatično zmanjšuje signalni sistem, ki nam javlja potrebe po pitju vode (žejo).

2 Klici telesa po vodi

Zdravnik Batman (uporabljam okrajšavo njegovega imena, saj se pravilno piše: F. Batmanghelidj, dr. med.) je v svoji knjigi (1997) Telo kliče po vodi uspel dokazati veliko zmeta medicine, biologije in prehraneslovja. Ugotovil je, da medicina ne prepoznava potreb telesa po vodi. Torej napačno razume oziroma tolmači telesne signale, ki niso bolezen, ampak le posledica šoka zaradi kronične dehidracije. Zato tega stanja ne smemo zdraviti z zdravili. Suha usta npr. niso prvi znak, ampak zadnji signal, da telo potrebuje čiste vode. Pred tem se namreč javlja cel kup signalov dehidracije, ki pa jih medicina zmotno uvršča med bolezenska stanja neznanega izvora. Zato medicina ne ponudi možnost, da so te motnje telesa oziroma že kar bolezni posledica pomanjkanja čiste vode.

Telo ima poseben sistem za varčevanje s pravo vodo. Pri neprepoznavanju pravih signalov za pomanjkanje vode medicina in seveda tudi mi sami napačno ukrepamo. Ko v telesu ni dovolj navadne vode, varčevalni mehanizem ne more vodo pravilno porazdeliti, medicina pa nam

napačno ponudi zdravila. Prehranjevalni signal po vodi tako utišamo z zdravili (kemičnimi sredstvi).

Ti signali pa so le kazalci lokalne žeje in izsušenosti, ki, če se ponavljajo, privedejo do kronične dehidracije. Zdravila tegob ne odstranijo, ampak vodijo telo v različna bolezenska stanja. Od tu torej slogan, da medicina zdravi (dehidracijo) z zdravili, ozdravi pa ne, **saj ni nadomestila za čisto vodo!**

Zato je potrebna v preventivni medicini in v prehrani sprememba paradigme (načina razmišljanja), torej sprememba pojmovanja o koristnosti vode. Pa pogledjmo dejstva:

1. Voda ni le topilo in transportno sredstvo, temveč bistveno več: **uravnava** vlogo toplencev-tvarin v prehrani in presnovi.
2. Na celični ravni, v ovojnici celice **ozmotski tok vode**, ki prodira skozi ovojnico, ustvarja hidroelektično energijo* (voltažo), ki se spreminja in shranjuje v »energetska skladišča« (ATP-adenozin trifosfat in drugi elementi so kemični viri telesne energije). Da se ti tvorijo, torej **da ti procesi tečejo, je potrebna čista voda** (in sol**). Spojini ATP in GTP telo uporablja pri nenehni izmenjavi, tudi pri prenosu živčnih impulzov.
3. **Voda** in ne zgolj tekočina **kot posebno lepilo** povezuje »trde dele« celične ovojnice.
4. Nevrotransmitri – prenašalci signalov (aminokisljine) v možganskih celicah prehajajo do ciljnega mesta v živčnih končičih sinaps po **vodnih kanalih** imenovanih **mikrotubule*****. Po njih potujejo nanotokovi, ki sprožijo prenos informacij (Tu se biologija oziroma medicina sooča s kvantno fiziko). Osnova tega delovanja, teh procesov, ki jih znanstveniki šele komaj spoznavajo, pa je čista voda.
 - Sol je elektrolit, ki skrbi, da se telesni akumulatorji nenehno polnijo. Šibki električni tok (voltaža) - za njegovo proizvodnjo je potrebna čista voda - prenaša med organi, možgani in celicami tvarine, tj. trde snovi oziroma topljence. Potrebuje pa prevodnik. To pa je naravna **zdrava** sol (torej ne predelana). (Sevčnikar, 2007: 17)
 - Pomembna je torej zdrava (kvalitetna) sol v pravi količini. Njena pomembnost se kaže tudi skozi kodiranje hranilnih snovi. Vsako surovo živilo nosi s seboj tudi KODO, ki jo naš organizem prepozna in s pomočjo kode to živilo skozi presnovo uporabi kot energent. **TOPLOTNA OBDELAVA UNIČI TO KODO IN ORGANIZEM SNOVI NE PREPOPZNAVA VEČ**. Ko zdravo sol dodamo jedem (jih solimo) šele po toplotni obdelavi, se jed lahko znova dekodira. (Sevčnikar, 2007: 16) Torej: Jedi je potrebno soliti šele po toplotni obdelavi, ko so se ohladile pod 60 stopinj Celzija.
 - Mikrotubule so drobne cevke centralnega dela aksona (telesna živčne celice), debele 25 NM (nanometra). Tvorijo jih proteini, ki se povezujejo v proteinske verige. Ti delujejo v parih, med parom pa nastopa elektron, ki omogoča premik para...(Detela, 2002: 9) Tako se premikajo molekule, pa tudi same informacije, zato je to v bistvu »transportni sistem«. Mikrotubule sodelujejo tudi pri delitvi celic, kar je tudi neke vrste prenos informacij. (tu sem si dovolil nekaj umetniške svobode). Potrjena je domneva, da se znotraj mikrotubul nahaja **kemično čista voda** brez topljencev, tj. trdih snovi, saj bi ti zadušili elektromagnetno valovanje (superprevodno stanje za prenos informacij) s frekvencami sevanja, ki so nelokalna (= brezčasno povezovanje prostora). Zohar/Marshall v knjigi Duhovna inteligenca menita, da tako potekajo duševni in duhovni procesi. S tem se lahko informacije prelivajo v najširšem razponu med duhovnim in materialnim (Detela,97: 8, 9, 10).

3 Voda in zdravila

Pravilno pojmovanje bolečinske fiziologije pri dehidraciji (kroničnem pomanjkanju čiste vode) ponuja drugačno videnje in razumevanje vzrokov mnogih bolezni, ki so pravzaprav le specifični klici telesa po čisti vodi.

Razkrije nam tudi posledice jemanje zdravil proti (neznanim) bolečinam, namesto da bi za potrebe presnove pili dovolj (fiziološko) nujno potrebne navadne, čiste vode.

Analgetiki (zdravila proti bolečinam) povečujejo dehidracijsko škodo, ker dušijo (zakrivajo) opozorilne znake, tj. klice telesa po vodi. Zelo pogoste posledice teh zdravil so npr. krvavitve v prebavilih, poškodbe jeter in ledvic.

Potreben je torej nazorski premik (sprememba paradigme) o fiziološki vlogi čiste vode. S tem bo vsem postalo dosegljivo fiziološko pravilno zdravljenje zgodnjih bolezenskih sprememb, še preden bo dehidracija povzročila nepopravljivo škodo.

Na tem mestu je potrebno omeniti seveda še mnoge druge dejavnike tveganja kot starost, slabljenje imunskega sistema, premalo gibanja, neustrezno prehrano, mutiranje genov, skokovito podaljšanja življenja, ko organi za gibanje (lokomotorika) niso več kos problemom mirovanja-sedenja in ležanja. Če dodamo še slabljenje emocionalne in spoznavne kontrole, splošnega pesimizma in osame, ki gre v korak s starostjo, potem bodo posledice stalnega pomanjkanja čiste vode še toliko bolj nevarne...

4 Telesne beljakovine in encimi

To so »posredniki« med celicami in topljenci, ki učinkoviteje delujejo v bolj razredčeni telesni tekočini, ki je posledica ustrezne hidracije, tj. v stanju, ko je v telesu dovolj vode. Voda tako sama uravnava vse funkcije, vključno z aktivnostjo topljencev, ki jih raztaplja in prenaša po telesu do celic. Obvladovanje izsušitve kontrolira nevrottransmitter histamin. Ta spodbudi uživanje-pitje vode in prednostno razporejanje vode v telesu (špar program). Potrebno je vedeti tudi, da telo nima rezervnih zalog vode. Zato se ob pomanjkanju sproži proces prednostnega razporejanje vode in če je manjko pogost (kronična dehidracija), se začne črpanje-izraba vode iz celic (k sreči so živčne celice –tubuli – na prednostni listi). Ti procesi izzovejo medicini neznane bolezni, ki so v bistvu klici telesa po vodi. Šele zatem se pojavijo »suha usta«.

5 Bolezni zaradi dehidracije

5.1 Gastritis (vnetje želodca), duodenitis (vnetje dvanajstnika) in zgago

lahko »zdravite« le s primerno količino dnevno popite čiste vode. Ta pa znaša 2 do 2,5 litra na dan. Pri tem pa je pomemben tudi sam režim pitja: osnova je po **dva in pol dcl pol ure** pred glavnimi obroki, ostalo preko celega dneva z opombo, da pustimo želodec pri miru nekaj časa po glavnih obrokih. Če pa so prisotne že tudi razjede, pa je nujna tudi dieta, ki pospešuje zdravljenje. Pri teh boleznih oziroma bolečinah gre v bistvu za lokalne spremembe tkiva, ki ob še drugih dejavnikih – jeza, strah, nevrotičnost, nenehna tekmovalnost brez ustreznih počitkov in sprostitve, pa tudi slaba prehrana, predobro življenje s premalo gibanja kot sredstva za vzdrževanje delovne kondicije – privedejo do raznih zdravstvenih zapletov. Sprožilni mehanizem vseh pa je kronično pomanjkanje čiste vode. Zdravnik Batman poroča o teh problemih v knjigi Telo kliče po vodi potem, ko je zdravil preko 3000 bolnikov le s pitjem

čiste vode in brez zdravil. Vsi pacienti so se pozitivno odzvali in njihove bolečine (bolezenska stanja) so prenehale ali so se bistveno zmanjšale. Uradni rezultati so bili objavljeni že leta 1983 v Journal of Clinical Gastroenterology. Pisma pacientov pa objavlja v knjigi.

Bistvo tega zdravljenja z vodo brez zdravil je v tem, da na **kritični točki dehidracije**, ko telo res nujno potrebuje vodo, le-te ne more nadomestiti nič drugega. V tem trenutku zdravila ne pomagajo, pač pa nastopajo številni stranski učinki jemanja zdravil. Antracidi in cimetidin namreč zmanjšajo delovanja histamina (glej zgoraj).

Kaj se dogaja, ko uporabimo pitje navadne vode kot zdravilo? Pride do sproženja možganskega odgovora, ki signalizira telesno žejo. Ko je prekoračen določen prag pomanjkanja vode, analgetiki ne učinkujejo več. Učinek popite vode preko receptorjev v prebavnem traktu posreduje možganom sporočilo, da je vode dovolj in bolečine se ne pojavljajo več. Tudi pri revmatoidnem artritisu se pojavijo podobni učinki popite čiste vode.

Presnova in učinki popite vode pred obroki

Popita voda preide takoj v črevo in se absorbira. Toda že čez okrog 30 minut sluznica želodca izloči približno enako količino vode. Ta prenikne iz tkiva in preide v želodec, da sodeluje pri razgradnji hranil. Dobra prebava je tako neposredno odvisna od zadostne količine popite čiste vode. Notranji sloj želodca pokriva sluz, ki ga sestavlja do 98% vode in le 2% TRDIH SNOVI, KI TO VODO VEŽEJO OZIROMA ZADRŽUJEJO. Ta vodni-sluzast sloj je naravno varovalo. Celice pod sluzom namreč izločajo natrijev bikarbonat, ki ostaja v vodnem sloju. Ko poskuša kislina iz želodca prodreti skozi zaščitni sluz, jo bikarbonat nevtralizira. Izid reakcije je pospešeno nastajanje soli (natrij in bikarbonat ter klor iz kisline se vežejo v natrijev klorid, tj. kuhinjsko sol). **PREOBILICA SOLI OB DEHIDRACIJI** spremeni vodovezalne lastnosti trdih delov sluznice, ki zadržujejo vodo v sluzi. Ta trda snov, ki jo je tako le 2%, postane manj homogena, kisline jo predrejo in povzročijo bolečine. Popita voda pred obrokom prevzame tako funkcijo izpiranja solnih usedlin iz želodca. S tem se sluz rehidrira (napoji z navadno vodo in ne kakršnokoli tekočino). Tako je pregrada proti želodčni kislini trajno vzpostavljena. Je pa ta naravni ščit trajno odvisen od stalnega pitja potrebnih količin čiste vode in od pravilnega režima pitja. Voda torej deluje iz želodca proti sluzi in zmanjšuje kislost, antracidi pa nasprotno vežejo kisline v želodcu. Torej popolno nasprotje do ciljev zdravljenja! V telesu obstaja bolečina zaradi žeje, ki je ni mogoče odpraviti z zdravili, ampak le z vodo.

Medicina trdi, da so razjede posledica okužb, vendar je proces obraten. Klice brez škode živijo v prebavnem traktu. Ko pa se zgodi uničenje varovalne funkcije sluznice zaradi dehidracije (ali nekih drugih procesov), se klice obrnejo proti gostitelju...

5.2 Količna bolečina in zaprtje kot posledica pomanjkanja čiste vode.

Količna bolečina se pojavlja v spodnjem in levem delu trebuha, posledica pa je tudi zaprtje. Oboje je posledica kronične dehidracije. Bolečina preneha ob zadostnem pitju vode, pri zaprtju pa si pomagamo še z več obroki sadja kot so jabolke, hruške in pomaranče.

Trebušna slinavka poleg insulina zaradi izravnavanja krvnega sladkorja izloča v črevo tudi nujno potrebne prebavne encime, hkrati pa v črevesu uravnava tudi ustrezno alkalno okolje. To nevtralizira želodčno kislino, ki s hrano preide v črevo. Ta proces pa potrebuje veliko vode (ne kakršnekoli tekočine). Ob dehidraciji ta proces postane neučinkovit. Zato »vratar« ne dobi jasnega signala za odprtje želodca v dvanajsternik. Ob pitju vode se sprošča tudi

hormon motilin (hormon sitosti). Več ko popijemo vode, več se ga izloča. Povzroča tudi ritmično krčenje prebavnega traku-peristaltiko. Sestavni del tega pa je tudi pravočasno zapiranje in odpiranje želodca. Premalo vode pomeni tudi manj motilina in težave s prehajanjem hrane v črevo, posledica je preveč kislin in dispeptične bolečine. Pitje dovolj čiste vode, ves ta mehanizem uravnoveša...

Bolečina pri revmatoidnem artritisu

Sklepne spremembe in kot posledica sklepne bolečine kažejo na trajno pomanjkanje vode v sklepnem hrustancu. So še en telesni znak lokalne žeje (ob verjetnem pomanjkanju soli!). Mazilne lastnosti v hrustancu ujete vode omogočajo gladko delovanje-drsenje sklepov. Ob drgnjenju pa izpostavljene celice hrustanca odmirajo; v dobro hidriranem (založenim z vodo) hrustancu je odmiranje in obnavljanje vsklajeno. Ob dehidraciji pa se delež abrazivnih poškodb povečuje, saj obnavljanje ne sledi odmiranju.

Bolečine v križu

Normalno delovanje hrbteničnih sklepov je odvisno od hidravličnih lastnosti vode, ki je v jedru medvretenčne ploščice in od hrustanca, ki pokriva stično površino vretenc. V hrbteničnih sklepih voda ni le mazilo, temveč tlačno nosi telesno težo vzdolž hrbtenice. 75% teže obvladuje (prevzema) voda, ostalo vezivni material. Zato mora biti za normalno funkcioniranje diskusov in sklepnih površin vretenc na voljo dovolj vode!

Diskusi (medvretenčne ploščice) po osmem/devetem letu starosti, oziroma pri teži otroka okrog 25 kg, nimajo več žilnega sistema; zato dobivajo vodo in druge snovi s pomočjo osmoze in difuzije. Ta proces se odvija zato, ker gibanje sklepov ustvarja pod tlak, ki omogoča prehajanje kisika, vode in tvarin v sklep in »nusproduktov« iz sklepa...Hkrati z dovolj gibanja zmanjšujemo mišično zategnjenost, napetost oziroma spazem, ki je v okrog 80% vzrok za težave hrbtenice. Pomanjkanje čiste telesne vode in z njim povezan »špar program« povzročajo dehidracijsko stanje hrbteničnih sklepov. Ploščice med vretenci so namreč prve, ki zaznajo pomanjkanje vode... Posebne vaje za hrbtenico in dovolj čiste vode na dan so osnovni pogoji za delovanje tega poleg srca najpomembnejšega organa lokomotorike.

Bolečine pri angini pektoris

Tudi ta bolečina kaže med drugim na pomanjkanje vode v telesu. Mnoge srčne in pljučne bolezni so namreč povezane z dehidracijo. Najlepši primer navaja dr. Batnam, ko opisuje zdravljenje 90-letne ženske s to boleznijo. Močno tiščanje v vratu ob zelo visoki srčni frekvenci (kljub temu, da je bila pod zdravniškim nadzorom z nitroglicerinom), je ponehalo tako, da ni potrebovala več zdravil. Batman navaja več takšnih primerov.

Glavoboli in pomanjkanje vode

Migrenske glavobole sproža tudi dehidracija telesa (poleg neustrezne posteljine, alkoholnih pijač in alergij ter prevročega okolja). Problem je v tem, da o migrenskih bolečinah človek sega po zdravilih, ki jih jemlje s pitjem vode. Toda pomaga ne tableta, ampak voda, še zlasti hladna, ki povzroči zmanjšanje svetline ožilja (zožitev žil). Mavis Butler je neznansko trpela zaradi migrenskih bolečin, ki so se običajno pojavile po jedi. Sicer je pila veliko tekočin-čajev in sokov-, vendar ne čiste vode. Zanimivo je, da je povedala, da ni vedela, da voda in tekočine niso isto...Po pitju dveh litrov vode na dan se ji je stanje v nekaj mesecih zelo izboljšalo in se sedaj glavobol pojavljalo zelo redko.

Strah, depresija in pitje vode

Zaradi teh problemov trpi milijone ljudi. Je pa depresija pri formiranju značaja človeka naraven pojav. Je prehodno stanje, ki jo blažijo ljubezen, sočutje in razumevajoča skrb za sočloveka. Žal pa mnogi niso kos tesnobi, jezi in strahu. Zato sežejo po zdravilih, ki pa imajo zelo obsežne stranske učinke: onemogočajo čustvovanje, sočutje in potencirajo negativne misli; dehidracija ustvarja pogoje za depresijo, ker slabi – prizadene tvorbo možganske elektrike, ki nastaja z »vodnim pogonom celičnih energetskih črpalk«. Pomanjkanje vode tako direktno vpliva na učinkovitost prenosa živčnih impulzov do sinaps. Težave so znane tudi kot sindrom kronične utrujenosti. Lahko rečemo, da je dehidracija enaka stres. Povzroča torej stres, ta pa nadaljnjo dehidracijo. Začaran krog. Fiziologija stresa povzroča podobno stanje kot »Beg in napad«. Tu sodeluje cel kup hormonov, ki dvigujejo bolečinski prag, mobilizirajo energijo, da »telo je samo sebe«, tumor dojk, uravnavanje dotoka vode, zoženje kapilar, sodelujejo v »špar programu« za vodo itd.

5.3 Hiatusna hernia

To je zdrs zgornjega dela želodca v prsni koš skozi odprtino trebušne predpone. Prebava postane boleča, saj se želodčna kislina pri delu v predklonu lahko pretaka do požiralnika. Posledica je zgaga. Redno pitje navadne vode precej zmanjša te težave. Na lastni koži preizkušam vpliv pitja vode, in moram reči, da zadeva deluje bolj kot tablete.

6 Alkohol in dehidracija

Pitje alkohola zavira izločanje hormona vazopresina iz hipofize. To pripelje do splošne telesne dehidracije (že po nekaj urah se pojavijo izrazita suha usta) in še zlasti do hidracije možganskih celic. Kot reakcija na ta proces (ki deluje kot stres) se začne izločati množica hormonov, vključno **endorfini**. **Ženske imajo tudi sicer več tega harmona**, zato prej podležejo omamam alkohola in kofeina. Kronična utrujenost je posledica pitja teh dveh omam in hkrati še pomanjkanje vode. Mnoge živčne bolezni imajo svoj izvor v teh procesih, ki pa so seveda izjemno komplicirani in kompleksni ter jih tu ne morem navajati, saj jih ni mogoče zgolj povzeti. Voda je tu nepogrešljiva! Naj naveden le svoje izkušnje, ko se ponoči pojavijo težave za popit alkohol (dovolj je že dva-do tri dec litra vina, še bolj pa po pitju piva) skupaj z želodčnimi težavami in uriniranjem. Že po nekaj kozarcih vode, popitih v presledkih na pol ure, se je stanje želodca popolnoma umirilo! Če se spomnim kolegov, ki hlastajo šope tablet...

7 Visoki krvni tlak in pomanjkanje vode

Esencialna hipertenzija oziroma visok pritisk je posledica prilagajanja telesa (odprtosti žil) na izrazito pomanjkanje telesne vode. Ožilje ima posebno sposobnost zmanjševanja svetline (biohidravlika), kar posredno povečuje tlak. To zmanjševanje je posledica ne uporabe določenih telesnih organov, lahko pa tudi »špar programa« za prerazporejanje vode (ob močni dehidraciji). Ker **telesna dejavnost** povečuje svetlino žil in s tem povečuje pretok krvi (!), je najpomembnejši dejavnik za fiziološko uravnavanje visokega pritiska. Tablete oziroma zdravila lahko pridejo na vrsto, ko se izčrpata ta dva dejavnika.

8 Visoki krvni holesterol

Visoki holesterol je obrambni mehanizem proti ozmotski sili krvi, ki odvzema vodo skozi celične ovojnice. Preveč koncentrirana kri (pregosta zaradi pomanjkanja vode) namreč ne

more sprostiti dovolj vode, ki bi prehajala skozi celične ovojnice. Holesterol se v tem primeru dodatno tvori v funkcije gline, ki zapolni odprtine celičnih ovojnic in s tem prepreči odhajanje vode. Torej je čezmerno nastajanje in odlaganje holesterola v celične ovojnice del naravne obrambe celic proti dehidraciji (izsuševanju celic). Celice lahko pri kronični dehidraciji preživijo tako, da se s holesterolom zapirajo. Presežek holesterola razkriva pomanjkanje vode v telesu.

Vojno proti povišanemu holesterolu lahko dobimo le s pitje dovolj čiste, navadne vode pred uživanjem hrane. Povečan holesterol je tako obrabni mehanizem, ki postane nepomemben ob popolni hidracije celice.

Pozor:

1. Pri tem je pomembno, da zaužijemo tudi dovolj soli.
2. Sicer pa je holesterol izjemno pomemben, saj je temeljni gradnik večine hormonov. Zato povečane potrebe po hormonih avtomatično zvišujejo vrednosti (tvorbo) telesnega holesterola.
3. Hormonsko občutljivi encimi, ki sodelujejo pri izgorevanju maščob (iz njih se tvori tudi holesterol), postanejo aktivni po eni uri hoje (aerobna vzdržljivost v obsegu ene ure) in ostanejo aktivni še 12 ur. Strokovnjaki zato menijo, da zniževanje **krvnega holesterola** in daljša hoja, ki spodbuja izgorevanje maščob, lahko razgradita že **odloženi holesteror**. Tako se svetlina zamaščenih žil avtomatično poveča, kar ponovno omogoča normalni pretok krvi skozi zamaščene arterije. Pazite: Ne mešati pojme krvni in odložen holesterol!
4. Daljša hoja dvakrat dnevno – v razmaku 12 ur, pa bo ohranila hormonsko občutljive encime za izgorevanje maščob (lipaze) **skozi cel dan**. V teh procesih leži bistvo normalne presnove, ki ne dviguje telesne teže (ob seveda še vseh drugih pogojih...), hkrati pa je to tudi lahko recept za shujševalno kuro brez kure...

9 Čezmerna telesna teža in pitje vode

Pisma pacientov (glejte njegovo knjigo), ki jih je »zdravil« dr. Batman s pitjem 2,5 l navadne vode na dan, jasno povedo, da jih je večina ob tem tudi shujšala na daljši rok in brez diet. Kaj se torej dogaja pri tej terapiji?

Pomanjkanje telesne vode in pojavljanje žeje in lakote ob tem je posledica nizke energetske ravni. To seveda takoj zazna nadzorni sistem v možganih. Da pa bi se lahko koristile in sprostile v telesnih maščobnih shranjene energije, se morajo vključiti kompleksni hormonski mehanizmi ob **obvezni telesni dejavnosti**. Občutek žeje in lakote se tako najdeta skupaj kot skupni produkt hormonskih procesov. A ker žeje ne prepoznamo, se vse zreducira v potrebo po hranjenju. Tako jemo tudi takrat, ko bi telo potrebovalo le vodo (ne zgolj tekočine). Pacienti so shujšali, ker so zaradi pitja velikih količin navadne vode pred in med obroki zmogli ločiti obe zaznavi: lakoto od žeje. Tako po pitji niso več toliko jedli, da bi potešili s hrano še potrebe po vodi...

Naj Vas spomnim, da fizično okolje delimo v fizikalne, elektromagnetne in socialne dejavnike. Da vse te informacije možgani obdelajo, potrebujejo zato enormno veliko energije: od 1/50 celotne teže porabijo možgani kar 20% vsega krvnega obtoka. Pri tem pa energijo dobijo preko dveh mehanizmov: (1.) iz presnove sprotne hrane, ki jo pretvarjajo v telesni sladkor in (2.) od preskrbe z vodo, ki omogoča tvorbo elektromagnetne energije.

Presnova maščob se poveča, ko je telo določen čas brez vnosa hrane, ko torej ne more več tvoriti sladkorja iz hrane. Sedaj začne »jesti samega sebe«, torej svoje rezerve. **Ti mehanizmi pa stečejo le, če se pojavi vsaj uro dolga telesna dejavnost.** Naj še dodam, da dietne brezalkoholne pijače (sode) redijo in ne obratno. Tu se pojavi še vloga kofeina, ki zasvoji človeka – sodaholiki. Zato pri sedečih poklicih, ki ne zmorejo daljših aerobnih obremenitev, povzroči pitje dietnih sod rejenost! Tako ljudje v daljšem obdobju preklopijo iz shujševalne kure v pridobivanje kilogramov. Tu vidimo kako zelo kompleksna oziroma komplicirana je prehrana in presnova in kako usodno je povezana z mišično dejavnostjo in vodo.

Z redno telesno dejavnostjo (Van Aaken, Pulz 130), tj. z aerobno vadbo oziroma daljšim telesnim naprežanjem (delom) 2-krat po 1 uro na 12 ur (optimalno je to po 1 uro zjutraj in zvečer), se poveča pomen encimov, ki sodelujejo v pretvorbi in izrabi maščob. Isti encimi tudi očistijo maščobne obloge na stenah žil, kar je še zlasti pomembno za žilni sistem srca in možganov. Tako nam izdatnejše pitje vode zagotovi energijo in vitalnost, aerobna vadba ali delo pa spodbudi encime, ki počistijo arterije holesterolskih oblog. Pri takšnem režimu izrabe tvarin in gibanja telo ve, kdaj in koliko hrane je potrebno zaužiti, da se ne nalaga v maščobnih rezervah. Rejenost je pravzaprav poledica »napačnih« ukazov možganov, ki potrebujejo do 20% porabljene energije, žal pa nedejavno telo ne pokuri ostalih 80%; velik del presežkov se zato nalaga v maščobnih depozitih... Če pa je vir energije voda (v pravem režimu pitja, seveda) ki prepreči prekomerno ješčnost, pa se to ne dogaja: višek vode se izloči.

10 Astma, alergije in pitje vode

Obe boleznici kažeta na povečano tvorbo nevrotrosmiterja histamina, ki uravnava telesno presnovo in razporeditev telesnih zalog vode. Astmatiki imajo v pljučnem tkivu povečano koncentracijo tega hormona, ki uravnava tudi krčenje bronhialnih mišic. Njegova vloga v tem procesu je v tem, za zapira bronhije in s tem omeji zgubljanje vode (pare) z dihanjem. Pri normalni vodni oskrbi so histaminski učinki nezaznavni oziroma zmerni. Ob dehidraciji se dejavnost histamina čezmerno poveča, po večjem vnosu vode pa se po nekaj tednih ponovno uravnovesi. Pisma pacientov objavljenih v Batmanovi knjigi **Telo kliče po vodi** nam povedo, da so se po nekaj mesečnem povečanim vnosom navadne vode rešili astme in alergij.

Lokalna tvorba histamina je torej naravno in avtomatično dogajanje ob preveliki gostoti krvi v pljučih, ko je kri zaradi pomanjkanja naravne vode preveč koncentrirana. To izzove čezmerno tvorjenje histamina, kar vključi špar program čuvanja vode z zoženjem bronhijev. Na povečanje histamina pa vplivajo seveda še drugi dejavniki, npr. veliki odmerki kalija, zato preveč pomarančnega soka deluje negativno. V teh procesih pa igra pomembno vlogo tudi sol. Njeno pomanjkanje je tudi vzrok hudih astmatičnih napadov. Sol je naraven antihistaminik. Torej morajo alergični ljudje uživati več soli, ker s tem preprečijo čezmerno nastajanje histamina. Astma torej ni bolezen, ampak je fiziološka prilagoditev telesa na pomanjkanje vode in soli. Svoje pa tu prispevata tudi še alkohol in kofein!

Če zaključim prvi del študije o vodi (v drugem delu bi si ogledali vodo kot informacijski fenomen) z naslednjo trditvijo: **Potrebno se bo zares začeti prizadevati »za preprosto v medicini«.**

Viri:

Batman, F. (1997), Telo kliče po vodi, Ara, Ljubljana.

Detela, A. (2002). Magnetni vozli, Littera picta, Ljubljana.

Sevčnikar, S.(2007). Namesto zdravil sol. Revija JANA, 31. 7. 2007, štev. 31: 6-7.

Van Aaken, E. (1993). Das van Aaken Lauflehrbuch, Meyer Verlag. (in tudi knjiga Pulsschlag 130)